

**TERAPI PENYAKIT JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN
(ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ'
DALAM AL-QUR'ÂN)**

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'ân dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua (S.2)
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:
SRI TANTI
NIM: 152510030

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'ÂN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
2017 M. / 1438 H.**

ABSTRAK

Dalam kehidupan modern yang serba kompleks ini, di mana manusia mengalami pergeseran hidup dari kehidupan yang guyub menjadi patembayan dan mengutamakan kepentingan pribadi. Demikian pula permasalahan yang menimpa manusia kian bertambah hebat dan beragam. Hal itu diperparah dengan semakin menjauhnya umat manusia dari pegangan hidupnya, yaitu agama. Umat Islam semakin menjauh dari Al-Qur'ân sebagai sumber pedoman hidup utama. Dari sinilah munculnya tekanan kejiwaan yang berwujud ketidakmampuan manusia dalam menghadapi tantangan atau memikul tanggungjawab atas segala permasalahan yang ada. Semua itu terakumulasi menjadi gangguan-gangguan penyakit kejiwaan. Riset dasar kesehatan nasional tahun 2007 menyebutkan sekitar satu juta orang di Indonesia mengalami gangguan jiwa berat, sedangkan 19 juta orang lainnya menderita gangguan jiwa ringan hingga sedang. Hal ini merupakan masalah serius yang seharusnya dicarikan solusi pemecahannya.

Islam dengan Al-Qur'ân sebagai pegangan utamanya, mencoba masuk ke dalam terapi penyakit jiwa (psikoterapi) melalui pintu *Asy-Syifâ'* sebagai bukti kemukjizatan sepanjang zaman dan sifat agama ini yang komprehensif integral dalam seluruh lini kehidupan. Yaitu mengintegrasikan fungsi *Syifâ'* tersebut dalam terapi-terapi penyembuhan, khususnya terhadap penyakit-penyakit kejiwaan. Penyembuhan masalah jiwa tentu merujuk kembali bagaimana panduan *kalamullâh* pada pendalaman ayat-ayat tentang *Asy-Syifâ'* dalam Al-Qur'ân. Seperti disebutkan dalam QS. Al-Isra/17: 82, QS. Fushshilat/41: 44, QS. Yunus/10: 7 dan QS. Asy-Syuara/26: 80.

Aplikasi fungsi *Syifâ'* tersebut berkaitan metode-metode Al-Qur'ân dalam memberi terapi bagi penyakit jiwa. Penerapan sebenar-benar tilawah (*haqqa tilawatih*) dalam QS. Al-Baqarah/2: 121, peningkatan kualitas kekhusyu'an shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan mungkar dalam QS. Al-Ankabut/ 29: 45, penjagaan puasa sebagai pengendali jiwa takwa dalam QS. Al-Baqarah/2: 183, bergaul dengan orang-orang shalih sebagai pemandu jiwa dalam QS. At-Taubah/9: 119, dan tali dzikir sebagai pengingat jiwa dalam QS. Ar-Ra'du/13: 28.

Tesis berjudul "Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'ân (Elaborasi Ayat-Ayat Tentang *Syifâ'* Dalam Al-Qur'ân)" ini disajikan penelitian kualitatif dengan metode tafsir *maudhû'i* yang bersumber dari tafsir-tafsir Al-Qur'ân utama dan kontemporer, dan juga dari pendapat pakar-pakar psikologi dalam dan luar negeri. Sehingga hal itu diharapkan mampu menyingkap tentang kandungan hikmah pada ayat-ayat tersebut dalam menjelaskan cara Al-Qur'ân memberikan terapi penyembuhan terhadap jiwa-jiwa yang sakit.

Keynote: Al-Qur'ân, Penyakit Jiwa, *Syifâ'*.

ABSTRACT

In this era of time, all-encompassing modern life, where human beings experience a life-shift from the traditional life of the masses, the modern wave of modern societies is piloted and privileged. Similarly, the end-time life that the longer the problems that befell the human increasingly increasingly great and diverse. It is exacerbated by the further away of humanity from the grip of his life, that is religion. Which in this case relates to Muslims, that is increasingly away from the Qur'ân as the main source of life guidance. This is where the emergence of psychological pressure that manifest human inability to face challenges or take responsibility for all the problems that exist. All of that accumulates into psychiatric disorders. Basic national health research in 2007 mentions about one million people in Indonesia suffered severe mental disorder, while 19 million others suffered mild to moderate mental illness. Even according to the WHO, along with global trends, the number of mentally ill people will increase 450 million people worldwide by 2013. This is a serious problem that should be solved solutions.

Islam with the Qur'ân as its main grip, tries to enter into the therapy of psychiatric illness through the door of *Asy-Syifâ* 'as a proof of miracles throughout the ages and the nature of this religion which is integral integrally throughout the whole of life. That is integrating the function of *Syifâ* 'is in healing therapies, especially against psychiatric illnesses. Because in the Islamic study itself is no stranger to the term psychology of human beings, as the Qur'ân is descended from the human creator Rabb, the healing of the soul problem certainly refers back how the guide *kalamullah* in *peyelesiannya* in the deepening of verses about *Asy-Syifâ* ' -Qur'ân. As mentioned in QS. Al-Isra / 17: 82, QS. Fushshilat / 41: 44, QS. Jonah / 10: 7 and QS. *Asy-Syuara* / 26: 80.

Application of the function of *Syifâ* 'is certainly not free from how the methods of Al-Qur'ân in providing therapy for mental illness. The actual application of recitations (*haqqatilawatih*) in QS. Al-Baqarah / 2: 121, the enhancement of the quality of the ritual of *shalat* as a deterrent to the cruel and unjust acts in the QS. Al-Ankabut / 29:45, the guardian of fasting as the controller of the soul of piety in the QS. Al-Baqarah / 2: 183, associating with righteous people as soul guides in QS. At-Taubah / 9: 119, and the *dhikr* rope as a mental reminder in the QS. Ar-Ra'du / 13: 28.

Thesis entitled "Psychiatric Therapy Perspective of Al-Qur'ân (Elaboration of Ayat-Ayat About *Syifâ* 'in Al-Qur'ân)" This presented qualitative research sourced from major and contemporary Qur'ân commentaries, and also from the opinion of domestic and foreign psychologists. So it is expected to reveal the content of wisdom in these

verses in explaining the way the Qur'ân provides healing therapy to the sick souls.

خلاصة

في هذا المجمع ، تشمل الحياة العصرية الشاملة ، حيث يعيش البشر حياة متغيرة حياة سعيدة إلى الفردية والمصلحة الشخصية. وبالمثل ، فإن المشاكل التي تؤثر على البشر كبيرة ومتنامية بشكل متزايد. إنها تتفاقم بفعل البعد الإنساني عن قبضة حياته ، أي الدين. المسلمون ينجرفون بشكل متزايد عن القرآن كمصدر رئيسي لتوجيه الحياة. هذا هو المكان الذي تظهر فيه الضغوط النفسية التي تجسد عدم قدرة الإنسان على مواجهة التحديات أو تحمل المسؤولية عن جميع المشاكل الموجودة. كل ذلك يتراكم في اضطرابات نفسية. تشير الأبحاث الصحية الوطنية الأساسية في عام ٢٠٠٧ إلى أن حوالي مليون شخص في إندونيسيا يعانون من اضطراب عقلي شديد ، في حين عانى ١٩ مليون آخرون من مرض عقلي خفيف إلى متوسط. هذه مشكلة خطيرة يجب حلها.

إن الإسلام بالقرآن هو قبضته الرئيسية ، يحاول أن يدخل في علاج الأمراض النفسية من خلال باب آسي-سيفاء كدليل على المعجزات على مر العصور وطبيعة هذا الدين الذي هو جزء لا يتجزأ من الحياة كلها. هذا هو دمج وظيفة هو في العلاجات الشفاء ، وخاصة ضد الأمراض النفسية. إن شفاء مشكلة الروح يشير بالتأكيد إلى كيفية توجيه كلام الله في تعميق الآيات حول آسي-سيفاء في القرآن. كما ذكر في الإسراء: ١٧، كيوا إس : فصلت ،. جونا / ١٠: الأعراف و ٢: الشعراء

يرتبط تطبيق وظيفة "سيف الله" بأساليب القرآن في توفير العلاج للأمراض العقلية. التطبيق الفعلي للتلاوات (حق تلاوته) في. البقرة : ١٢١ ، تعزيز نوعية طقوس الشالات كرادع للأفعال القاسية وغير العادلة في العنكبوت ٤٥: ، الوصي على صيامه باعتباره المتحكم في روح التقوى في البقرة ١٨٣: ، يرتبط مع الناس الصالحين كأدلة الروح في التوبة: ١٩ ، وحبل الذكر كتذكرة ذهنية في الرعد ١٣

لأطروحة بعنوان "وجهة نظر العلاج النفسي للقرآن (الألفاظ التفصيلية عن سيفاء في القرآن)" هذا البحث النوعي مع طريقة التفسير الموحد التي نشأت من التفسيرات الرئيسية للقرآن والمعاصرة، وكذلك من وجهة نظر علماء النفس المحليين والأجانب. لذا فمن المتوقع أن يكشف محتوى الحكمة في هذه الآيات في شرح الطريقة التي يقدم بها القرآن العلاج الشافي للأرواح المريضة.

الكلمة الرئيسية: القران ، مرض عقلي ، سيفاء.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Tanti
NIM : 152510030
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Tesis : Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'ân
(Elaborasi Ayat-Ayat Tentang Syifâ' Dalam Al-Qur'ân)

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip karya dari orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini adalah hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai sanksi yang berlaku di lingkungan institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta 28 Oktober 2017



Sri Tanti

TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Tesis

TERAPI PENYAKIT JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN (ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ' DALAM AL-QUR'ÂN)

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Quran dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strada Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

Disusun Oleh:
Penulis : Sri Tanti
NIM : 152510030

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

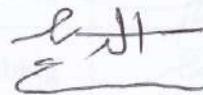
Jakarta, 28 Oktober 2017
Menyetujui:

Pembimbing I



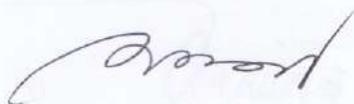
Dr. Abdul Rauf, M.A

Pembimbing II



Dr. Saifuddin Zuhri, M.Ag.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



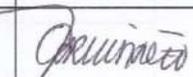
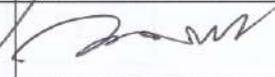
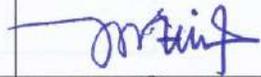
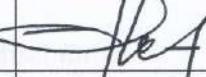
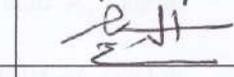
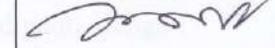
Dr. Abd. Muid N. MA

PEDOMAN TANDA PENGESAHAN TESIS

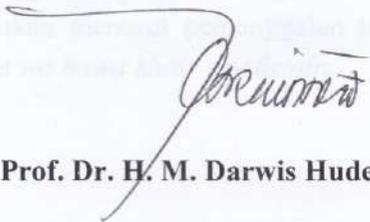
Judul Tesis:
**TERAPI PENYAKIT JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN
(ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ'
DALAM AL-QUR'ÂN)**

Nama : Sri Tanti
Nomor Induk Mahasiswa : 152510030
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasyah pada tanggal:
6 November 2017

NO.	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M. Si.	Ketua	
2.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Penguji	
3.	Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.Pd.I.	Penguji	
4.	Dr. Abdur Rouf, Lc., M.Ag.	Pembimbing	
5.	Dr. Saifuddin Zuhri, M.Ag.	Pembimbing	
6.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Sekretaris	

Jakarta, 20 Maret 2018
Mengetahui, Direktur Program Pascasarjana
Institut PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M. Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	'	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	t	ش	Sy	ل	L
ث	ts	ص	Sh	م	m
ج	j	ض	Dh	ن	n
ح	<u>H</u>	ط	Th	و	w
خ	kh	ظ	Zh	ه	h
د	D	ع	'	ء	a
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	F	-	-

Catatan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap. Misal *Rabbi*.
- b. Vokal panjang/ mad: untuk fathah panjang ditulis â atau Â, kasrah panjang ditulis î atau Î, dhammah panjang ditulis û atau Û.
- c. Kata sandang alif lam (ال) pada *huruf qamariyah* ditulis *al*, contoh *al-kausal*; sedangkan huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misal *al-taubah*. Pada *huruf syamsiyah*, diperbolehkan juga menggunakan transliterasi *al-qamariyah*, asalkan konsisten. Misal *al-rijal* ditulis *ar-rijal*.
- d. Ta' marbutah ة jika di akhir kalimat ditulis dengan huruf h, misal *al-baqarah*.
- e. Tapi, jika di tengah tetap ditulis dengan huruf t. penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut pemenggalan tulisan, misal *و هو خير الرزقين* dibaca *wa huwa khair ar-râziqîn*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, puji dan syukur penulis panjatkan atas karunia, rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberi kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in, dan tabi'ut tabi'in, dan umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya hingga akhir zaman.

Selanjutnya penulis menyadari bahwa terselesaikannya penyusunan Tesis ini tidak lepas dari dukungan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Sehingga dengan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Institut PTIQ Jakarta.
2. Direktur Program Pascasarjana Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
3. Kaprodi Program Pascasarjana Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

4. Dosen Pembimbing Tesis Dr. Abdur Rouf, Lc., M.Ag., dan Dr. Saifuddin Zuhri, M.Ag. yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya kepada penulis dalam mengarahkan dan membimbing penyusunan Tesis ini.
5. Suami tercinta penulis, Rahadi, ST., atas dukungan material dan spiritual kepada penulis dalam menyelesaikan studi ini.
6. Ibu kandung penulis, yang telah memberikan dukungan moral kepada putri bungsu satu-satunya untuk mewujudkan cita-cita penulis dalam menuntut ilmu.
7. Kedua putra dan putri penulis, Abdurrohman Al-Fathi fan Maryam Huurun Ien, beserta calon putri ketiga dalam kandungan, kepada merekalah penulis perjuangkan sebuah keluarga yang kokoh dalam maliyah, ilmiah dan diniyah.
8. Semua pihak yang telah membantu penyusunan Tesis ini.

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT yang memberikan balasan berlipat ganda atas semua bantuan dan jasa yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan Tesis.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT, penulis serahkan segala tawakkal dna keridhaan, semoga Tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya, kepada penulis dan dzurriyah penulis pada khususnya. Amin

Jakarta,.....

Sri Tanti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Latar Belakang Masalah.....	6
E. Perumusan Masalah.....	6
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
G. Kerangka Teori.....	7
H. Kajian Pustaka.....	18
I. Metode Penelitian.....	19

J. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II PENYAKIT JIWA DAN TERAPINYA DALAM KAJIAN ILMUWAN BARAT DAN ISLAM.....	21
A. Penyakit Jiwa dalam Kajian Ilmuwan Barat	21
B. Penyakit Jiwa dalam Kajian Islam.....	32
C. Terapi Penyakit Jiwa dalam Kajian Ilmuwan Barat	47
D. Terapi Penyakit Jiwa dalam Kajian Islam.....	51
BAB III AL-QUR'AN SEBAGAI SYIFA' BAGI PENYAKIT JIWA....	61
A. Fungsi Al-Qur'an Sebagai Asy-Syifa'(Terapi).....	61
B. Hudan Sebagai Jalan Syifâ'ul Qur'ân.....	69
C. Mau'izhah, Hudan wa Rahmah Sebagai Rangkaian Proses Syifâ'ul Qur'ân.....	71
D. Syifâ'ul Qur'ân Sebagai Rahmat Allâh.....	78
E. Syifâ'ul Qur'ân Sebagai Bagian Sifat Allâh Asy-Syâfi.....	81
BAB IV METODE AL-QUR'AN DALAM TERAPI PENYAKIT JIWA..	89
A. Tilawah dan Penerapan Haqqa Tilâwatihi Sebagai Jalan Komunikasi Hamba kepada Rabb-nya.....	89
B. Shalat Khususy' Pencegah Perbuatan Keji dan Munkar.....	104
C. Bergaul Dengan Orang Shalih Sebagai Pemandu Jiwa.....	112
D. Puasa Sebagai Penahan Hawa Nafsu.....	123
E. Dzikir Sebagai Pintu Syifa' Bagi Penyakit Jiwa.....	134
BAB V PENUTUP.....	149
A. Kesimpulan.....	149
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	152
C. Saran.....	153
DAFTAR PUSTAKA.....	154
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	160

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern yang serba kompleks ini, di mana ilmu pengetahuan dan teknologi begitu canggih dan mengelaborasi ke hampir seluruh kawasan dunia. Di saat manusia harus berkelit dengan problem kehidupan yang serba materialistis, sehingga akibatnya sangat egois dan individual. Hubungan antar manusia pada zaman modern juga cenderung “*impersonal*”. Masyarakat tradisional yang guyub dikikis oleh gelombang masyarakat modern yang patembayan. Fenomena-fenomena tersebut membuat manusia semakin kehilangan jati dirinya. Kondisi demikian juga mengharuskan manusia untuk benar-benar mampu bertahan mengendalikan dirinya, untuk kemudian tetapi tegar dalam kepribadian.¹

¹Moeljono Notooedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Penerbit UMM, 2017, hal. vii.

Menurut Moeljono dan Latipun, awalnya kehidupan manusia di masa lalu relatif stabil. Ketenangan adalah keseharian dalam mayoritas kehidupan mereka karena minimnya faktor-faktor yang mempengaruhi kejiwaan ketika itu.² Tanggung jawab yang ditanggung ketika itu belum mengacaukan pikiran atau mempengaruhi aktivitasnya yang sederhana di perkebunan, rumah produksi atau di tempat perniagaan. Krisis kependudukan dan kemanusiaan ketika itu belum seperti keadaannya yang sekarang, di mana realita memaksa manusia menggunakan pola baru dalam berinteraksi dan memikul tanggung jawab. Rumah hunian dan perabotannya tidaklah seperti sekarang yang menghimpit, di mana sebagiannya bertumpuk dengan sebagian yang lain. Sebagaimana kondisi yang ada di banyak negara di dunia. Bahkan musibah yang menimpa manusia belumlah sehebat dan sedahsyat sekarang ini. Penyakit ketika itu belum lagi sekompleks dan dengan nama yang beraneka macam, yang menghantui manusia dan mengganggu kehidupannya, yang menjadikannya dibayang-bayangi ketakutan dan kecemasan, seiring lambatnya ditemukan obat penawarnya. Ketika itu peperangan tidak dapat membunuh ribuan manusia dalam waktu sekejap, sebagaimana teknologi dan instrumen perang yang ada seperti sekarang ini. Belum ada kejadian yang menelan korban mengerikan akibat kecelakaan lalu lintas baik darat, udara, air atau alat transportasi lain ketika itu. Dan di atas semua itu, krisis keuangan dan ekonomi membatasi manusia dan membalikkan keadaan berbagai umat dan bangsa dari kenikmatan dan kemewahan menjadi terpuruk dalam kefakiran dan kekurangan.

Serta perkara-perkara lain dari perubahan-perubahan, halangan-halangan dan problem yang berdampak negatif pada kehidupan manusia, yang selanjutnya mempengaruhi kemampuan dan kekuatan potensialnya. Itu artinya bahwa kemajuan teknologi yang disaksikan oleh dunia dan banyak berperan dalam memfasilitasi manusia, pada waktu yang sama justru memberatkan manusia itu sendiri dengan lebih banyak tanggung jawab dan kewajiban yang menyedot umur dan waktu mereka. Bahkan tak jarang datang bertubi-tubi sehingga tidak sanggup menghadapinya atau menyerah karena kontinuitasnya.

Dari sinilah mulai muncul tekanan kejiwaan (stres) yang berwujud pada ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan atau memikul tanggung jawab yang sebenarnya terfasilitasi dan memiliki kemungkinan yang terbuka. Yang kesemua itu terakumulasi menjadi gangguan-gangguan kejiwaan. Umat muslim terpapar penyakit kejiwaan secara perlahan, dari tingkat ringan hingga berat. Berawal dari individu yang

² Moeljono Notooedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, hal. Viii.

sakit, kemudian melahirkan keluarga dan masyarakat yang sakit; dan juga negara yang sakit.

Pada fase kehidupan manusia yang telah sampai di era globalisasi ini, yaitu kondisi di mana manusia hidup tanpa sekat dan batas-batas wilayah dan dapat berhubungan satu sama lain untuk bertukar informasi di manapun dan kapanpun. Proses globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi informasi yang pesat berdampak pada segala aspek kehidupan terutama pada budaya masyarakat dan nilai-nilai sosial yang berlaku di dalamnya. Persaingan dunia industri barang dan jasa ternyata berimplikasi pada aspek-aspek kejiwaan masyarakat berupa agresifitas, emosi yang tidak terkendali, ketidakmatangan kepribadian, depresi karena tekanan kehidupan, tingkat kecurigaan yang meningkat, dan persaingan yang tidak sehat hingga menyebabkan tingginya angka bunuh diri.³

Kesehatan jiwa dan masalah psikososial merupakan masalah serius dan membutuhkan perhatian. Sebuah fakta menunjukkan, lebih dari separoh tempat tidur di semua rumah sakit di Amerika Serikat terisi oleh pasien-pasien gangguan mental, dan untuk mereka dikeluarkan dana jutaan dolar pertahunnya. Kasus ini tidak menutup kemungkinan juga terjadi di Indonesia dimana banyak individu secara lahiriah tampak sehat, terpenuhi segala macam kebutuhan material, akan tetapi jika ditelusuri lebih jauh mungkin sebagian besar individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersebut menderita penyakit jiwa yang cukup parah, sehingga pada stadium berikutnya akan mengerogoti ketahanan fisik. Gejala gangguan jiwa sangat berpengaruh pada produktivitas seseorang karena sehat tidaknya seseorang berkaitan dengan kemampuan adaptasi terhadap problematika yang ada. Orang yang sehat mentalnya akan mampu menghadapi kenyataan hidup dengan perasaan senang, tenang dan bahagia sehingga kepribadiannya menjadi mantap dan siap berkarya bagi komunitasnya.

Riset dasar kesehatan nasional tahun 2007 menyebutkan sekitar satu juta orang di Indonesia mengalami gangguan jiwa berat, sedang 19 juta orang lainnya menderita gangguan jiwa ringan hingga sedang. Belum ada angka yang lebih mutakhir dari riset ini, namun menurut tren global seperti ramalan WHO, jumlah penderita sakit mental akan terus meningkat hingga mencapai 450 juta orang di seluruh dunia pada tahun 2013.⁴ Di Indonesia, peningkatan jumlah penderita tidak terasa

³Moeljono Notooedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, hal. 3.

⁴Kasmiran Wuryo, *Pengantar Ilmu Jiwa Sosial*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 1983, hal. 5.

mengalami lonjakan drastis karena hingga kini masih lebih banyak orang yang buta tentang penyakit ini ketimbang mereka yang paham.

"Gangguan jiwa berat artinya penderita mengalami gangguan dalam fungsi sosial dengan orang lain, serta dalam hal fungsi kerja sehingga tidak produktif," kata dr. Tun Kurniasih Bastaman, Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia.⁵ Gangguan jiwa berat, menurut dr. Tun, biasanya juga diikuti gejala dengan efek kuat misalnya delusi, halusinasi, paranoid, ketakutan berat, yang biasanya disebut gejala psikosis. Kebanyakan orang Indonesia cenderung menyederhanakan pengertian tersebut dengan menyebut penderitanya sebagai 'gila', karena adanya dampak penderita yang kerap berubah temperamen dalam waktu singkat.

Bidang kesehatan jiwa saat ini menjadi satu bidang yang paling menarik di antara bidang-bidang psikologi, baik di kalangan ilmuwan maupun orang awam. Sebab, untuk mencapai tingkat yang sesuai dengan kesehatan jiwa itulah dambaan setiap individu. Akan tetapi dalam mengkaji masalah kesehatan jiwa, terkadang ilmuwan dan psikolog hanya memperhatikan dimensi biologis dan dimensi sosial sedikit mengabaikan dimensi spiritual. Luputnya perhatian kepada dimensi spiritual dari pengamatan psikolog modern, menurut penulis akan menyebabkan pemahaman akan kepribadian manusia menjadi kurang sempurna, apalagi di Indonesia yang masyarakatnya mayoritas adalah muslim. Dalam pandangan Islam tentu memahami manusia dengan benar tidak hanya dengan memperhatikan dimensi biologisnya atau keadaan sosial dan budaya yang menyertainya, akan tetapi menuntut adanya integrasi seluruh faktor pembentuk kepribadian termasuk di dalamnya dimensi spritual.⁶

Al-Qur'ân dan Al-Hadits sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia dalam menjaga fitrahnya untuk meraih kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur'ân memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), sementara Al-Hadits menyebut kata *al-fithrah*, keduanya adalah syarat bagi kesehatan jiwa yang harus dimiliki seorang muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus berdasarkan fitrah yang telah diberikan oleh Allah SWT yaitu sesuai tuntunan Al-Qur'ân dan As-Sunnah. Tentu saja fitrah ini membutuhkan sesuatu yang memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik. Sesuatu yang bisa menjaga dan membuat

⁵Kasmiran Wuryo, *Pengantar Ilmu Jiwa Sosial*, hal. 5.

⁶Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 7.

fitrah menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan oleh Allah SWT .

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengelaborasi lebih lanjut tentang hakikat terapi penyakit jiwa dan bagaimana metode Al-Qur'ân dalam mewujudkan fungsinya sebagai Syifâ' bagi penyakit jiwa. Dengan pendekatan normatif-teologis, penulis ingin menggali kajian-kajian tentang penyakit jiwa menurut ilmuwan Barat dan Islam, juga mendalami kajian Al-Qur'ân dalam terapi penyembuhan penyakit jiwa muslim. Penulis memandang perlu dan penting untuk menghadirkannya, mengingat besarnya degradasi mental dan meningkatnya penyakit jiwa muslim dikarenakan menjauhnya umat muslim dari Al-Qur'ân. Kondisi itu diperparah dengan kuatnya arus liberalisasi yang menyeret hidup kaum muslimin semakin tak terarah. Sedangkan ilmuwan Barat dan ilmu pengetahuan ciptaannya belum mampu memberi solusi nyata bagi penyembuhan penyakit jiwa muslim.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi bahwa:

1. Tingginya dan semakin meningkatnya angka gangguan jiwa masyarakat Indonesia.
2. Pemahaman masyarakat tentang kajian penyakit jiwa masih rendah.
3. Masyarakat muslim semakin jauh dari Al-Qur'ân sebagai kitab suci pegangan hidup umat.
4. Kurang berfungsinya Al-Qur'ân sebagai Syifâ' sebagai solusi penyembuhan bagi penyakit jiwa masyarakat muslim.
5. Kurang pedulinya masyarakat muslim Indonesia terhadap metode-metode Al-Qur'ân dalam terapi penyakit jiwa muslim.
6. Dalam melaksanakan arahan Al-Qur'ân berkaitan tentang membaca Al-Qur'ân,sholat, puasa, bergaul dengan orang shalih dan dzikir; masyarakat muslim sebagian besar hanya sekedar ritual sehingga kurang efektif dalam terapi penyakit jiwa.

C. Pembatasan Masalah

Pada tesis ini, penulis membatasi masalah penelitian hanya mengenai:

1. Kajian penyakit jiwa dalam Al-Qur'ân.
2. Pembahasan kajian terapi penyakit jiwa dari sudut pandang ilmuwan Barat dan Muslim.
3. Pengkajian konsep tentang fungsi Al-Qur'ân sebagai Syifâ'.

4. Pembahasan secara mendalam dengan menyingkap tabir rahasia tafsir Al-Qur'ân mengenai metode-metode Al-Qur'ân dalam terapi penyakit jiwa.

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana kajian penyakit jiwa dalam Al-Qur'ân?
2. Bagaimana perdebatan ilmuwan Barat dan Islam tentang kajian terapi penyakit jiwa?
3. Bagaimana konsep Al-Qur'ân dalam fungsinya sebagai Syifâ' dalam terapi penyembuhan penyakit jiwa muslim?
4. Bagaimana metode-metode Al-Qur'ân dalam terapi penyakit jiwa muslim?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan Penelitian:

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimana kajian penyakit jiwa dalam Al-Qur'ân.
2. Mengkaji bagaimana perdebatan ilmuwan Barat dan Islam tentang kajian terapi penyakit jiwa.
3. Menelaah bagaimana konsep Al-Qur'ân dalam fungsinya sebagai Syifâ' dalam terapi penyembuhan penyakit jiwa muslim.
4. Menjelaskan bagaimana metode-metode Al-Qur'ân dalam terapi penyakit jiwa muslim dalam ayat-ayatnya.

Manfaat Penelitian:

Penelitian ini berguna:

Pertama dalam kaitannya pengembangan ilmu tafsir:

1. Penelitian ini berguna bagi peneliti ilmu tafsir untuk mengkaji lebih dalam tentang terapi penyakit jiwa perspektif Al-Qur'ân.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu referensi bagi ilmu tafsir.

Kedua, dalam kaitannya dengan pengembangan masyarakat.

1. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam melakukan terapi penyakit jiwa muslim dan salah satu solusi atas problematika yang dihadapi masyarakat.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam aplikasi metode-metode terapi pengobatan penyakit jiwa yang berbasis Al-Qur'ân.

F. Kerangka Teori

1. Gangguan Jiwa Perspektif Al-Qur'ân.

Kata jiwa berasal dari Bahasa Arab (النفس) atau *nafs* yang secara harfiah bisa diterjemahkan sebagai diri atau secara lebih sederhana bisa diterjemahkan dengan jiwa. Di berbagai ayat dalam Al-Qur'ân disebut istilah-istilah yang dapat dikategorikan sebagai gangguan jiwa seperti kalbu yang sakit (*maradhun*), *majnûn/jinnatûn*, dan *maftûn*; yang keduanya diterjemahkan sebagai “gila”, *nafs* yang kotor sebagai kebalikan dari *nafs* yang suci.⁷

Istilah *tahzan* yang berarti bersedih hati juga disebut beberapa kali dalam berbagai ayat Al-Qur'ân. Disamping itu ada istilah yang merupakan sebagai sifat manusia yang dapat menjadi sumber kegelisahan atau kecemasan seperti manusia bersifat tergesa-gesa, berkeluh-kesah, melampaui batas, ingkar tidak mau bersyukur atau berterima kasih, serta banyak lagi istilah-istilah sebagai akhlak yang buruk.

Di dalam Al-Qur'ân disebut adanya *Qalbu* (hati), *nafs* (jiwa), dan *'aqlu* (akal) yang dapat dianggap sebagai potensi kejiwaan, yang ketiganya berkembang sejak masa bayi sampai mencapai maturitas, dan ketiganya saling berintegrasi dengan baik dan membentuk jiwa yang sehat. Sebaliknya bila salah satu dari padanya terganggu perkembangannya terutama bila terjadi pada kalbu (hati), maka dapat terjadi gangguan jiwa.

a. *Maradhun* (Kalbu / hati yang sakit).

Kalbu yang sakit ini, dalam ayat-ayat dikaitkan dengan orang-orang yang mengingkari ayat-ayat, hukum-hukum Allah SWT, orang-orang yang zalim, dengki atau takut mati dijalani Allah SWT.⁸

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا

يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya, dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”
(QS.Al-Baqarah/2 : 10)

⁷Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, terj. Ija Suntana, Bandung:Penerbit Mizan Media Utama, 2004, hal. 19.

⁸Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 20

فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسْرِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ خَشِيَ
 أَنْ تَصِيبَنَا دَآئِرَةٌ ۗ فَعَسَىٰ أَلَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِّنْ عِنْدِهِ
 فَيُضِغُوا عَلَىٰ مَا أَسْرُوا فِي أَنفُسِهِمْ نَدِيمِينَ ﴿٥٢﴾

“Maka kamu akan melihat orang-orang yang hatinya berpenyakit segera mendekati mereka (yahudi dan nasrani), seraya berkata, ”kami takut akan mendapat bencana”. Mudah-mudahan Allah akan mendatangkan kemenangan (kepada rasul-Nya), atau sesuatu keputusan dari sisi-Nya, sehingga mereka menjadi menyesal terhadap apa yang mereka rahasiakan dalam diri mereka”. (Surah al-Maidah/4: 52)

وَإِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ مَّا وَعَدَنَا اللَّهُ
 وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا ﴿١٢﴾

“Dan (ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang hatinya berpenyakit, “yang dijanjikan Allah dan Rasul-Nyakepada kami hanya tipu daya belaka”. (Surah Al-Ahzab/33: 12)

- *Majnûn* (Gila)

Di dalam Al-Qur’ân ayat ini semuanya itu dituduhkan kepada para Rasul-Rasul Allah yang secara khusus disebut yaitu Nabi Nuh a.s, Nabi Musa a.s, dan Nabi Muhammad SAW.⁹

وَقَالُوا يَتَّبِعُهَا الَّذِي نَزَلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ ﴿٦﴾

“Dan mereka berkata, ”Wahai orang yang kepadanya diturunkan Al-Qur’ân, sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-ubenaar orang gila.” (Surah Al-Hijr/15: 6)

- *Maftûn* (Gila)

بِأَيِّكُمْ الْمَفْتُونُ ﴿٦﴾

“Siapa diantara kamu yang gila?”. (QS. Al-Qalam/68: 6)

Hampir semua ulama, kaum sufi dan filosof muslim ikut berbicara tentangnya dan menganggapnya sebagai bagian yang lebih

⁹ Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 21.

dahulu diketahui oleh seorang manusia. Karena dimensi jiwa dalam Islam lebih tinggi dari sekedar dimensi fisik karena jiwa merupakan bagian metafisika. Ia sebagai penggerak dari seluruh aktifitas fisik manusia. Sehingga penanganan terhadap penyembuhan penyakit jiwa muslim menjadi bagian penting dalam kajian ulama Islam.

Ibnu Sina, dalam karya monumentalnya *Asy-Syifa'* sudah membahas teori-teori kesehatan jiwa. Dia mengatakan, diskusi mengenai kebahagiaan tidak bisa lepas dari teori pembahasan teori akhlak. Kebahagiaan tanpa akhlak mulia tidak mungkin. Kebahagiaan akan diperolehnya bila seseorang mampu memilih mana yang baik dan menyingkirkan yang tidak baik. Kebersihan dan kesucian kalbu menjadi kunci utama pereoleh kebahagiaan. Kalbu atau jiwa yang suci membuat seseorang jauh dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Dengan kata lain, orang berakhlak baik menjadikannya mencapai kebahagiaan, ketentraman, kejayaan, dan keselamatan hidup.¹⁰ Sehingga dapat dikatakan bahwa akhlaq yang buruk (*akhlaq al-madzumah*) juga merupakan bagian dari gangguan jiwa.

Sementara itu, Ar-Razi dalam *Ath-Thib ar-Ruhany* melekatkan cara perawatan dan penyembuhan penyakit-penyakit kejiwaan dengan melakukan pola hidup sufistik. Melalui konsep zuhudnya Ar-Razi menguraikan secara teori dan praktis perawatan dan pengoatan gangguan dan penyakit kejiwaan, yaitu: pengendalian diri, keserhanaan hidup, jauh dari akhlak buruk, serta menjadikan akal sebagai esensi diri merupakan kunci-kunci memperoleh kehidupan bahagia. Al-Ghazali mengatakan, kebahagiaan manusia sangat bergantung pada pembahasan terhadap jiwanya, sebaliknya kegagalan memahami jiwanya menyebabkan ketidak mampuannya dalam memperoleh kebahagiaan hidup.¹¹

1. Penyakit Jiwa Menurut Kajian Ilmuwan Barat dan Islam.

Menelisik dari akar permasalahannya, penyakit jiwa dan terapinya masuk ke dalam kajian kesehatan jiwa; yang menjadi bagian dari disiplin ilmu psikologi. Meskipun hal itu kemudian diadopsi ke dalam disiplin ilmu lain, seperti ilmu kedokteran dan ilmu sosial. Sehingga untuk mempelajari tentang terapi penyakit jiwa, kita perlu mempelajari asal-usul ilmu induk lahirnya kajian kesehatan jiwa; yaitu psikologi.

Perbedaan Psikologi Barat dengan Psikologi Islam yaitu: a). Jika Psikologi Barat merupakan produk pemikiran dan penelitian empirik,

¹⁰ Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal.22.

¹¹ Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 80.

Psikologi Islam, sumber utamanya adalah wahyu Kitab Suci Al Qur'ân, yakni apa kata kitab suci tentang jiwa, dengan asumsi bahwa Allah SWT sebagai pencipta manusia yang paling mengetahui anatomi kejiwaan manusia. Selanjutnya penelitian empirik membantu menafsirkan kitab suci. b). Jika tujuan Psikologi Barat hanya tiga; menguraikan, meramalkan dan mengendalikan tingkah laku, maka Psikologi Islam menambah dua poin; yaitu membangun perilaku yang baik dan mendorong orang hingga merasa dekat dengan Allah SWT. c). Jika konseling dalam Psikologi Barat hanya di sekitar masalah sehat dan tidak sehat secara psikologis, konseling Psikologi Islam menembus hingga bagaimana orang merasa hidupnya bermakna, benar dan merasa dekat dengan Allah SWT.¹²

Sampai saat ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson, terdapat enam teknik psikoterapi/Intervensi/penanganan psikologis yang digunakan oleh para psikiater atau psikolog secara umum.¹³ Yaitu: a) Teknik terapi psikoanalisis, yaitu bahwa di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik internal tidak terhindarkan. Konflik yang tidak disadari itu memiliki pengaruh yang kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stres dalam kehidupan. Teknik ini menekankan fungsi pemecahan masalah dari ego yang berlawanan dengan impuls seksual dan agresif dari ide. Model ini banyak dikembangkan dalam Psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, paling tidak terdapat lima macam teknik penyembuhan penyakit mental, yaitu dengan mempelajari otobiografi, hipnotis, catharsis, asosiasi bebas, dan analisis mimpi. Teknik terapi Psikoanalisis Freud pada perkembangan selanjutnya disempurnakan oleh Jung dengan teknik terapi Psikodinamik. b) Teknik terapi perilaku, yang menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu. Teknik ini antara lain desensitisasi sistematis, *flooding*, penguatan sistematis, pemodelan dan pengulangan perilaku yang pantas, dan teknik regulasi diri perilaku. c) Teknik terapi kognitif perilaku, yaitu teknik memodifikasi perilaku dan mengubah keyakinan *maladaptif*. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif

¹² Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Penerbit Pustaka Al-Husna, 1992, hal. 295.

¹³ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 453.

untuk menginterpretasikan pengalaman mereka. d) Teknik terapi humanistik, yaitu teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal. Gangguan psikologis yang diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau oleh orang lain. Carl Rogers, yang mengembangkan psikoterapi yang berpusat pada klien (*client-centered-therapy*), percaya bahwa karakteristik ahli terapi yang penting untuk kemajuan dan eksplorasi-diri klien adalah empati, kehangatan, dan ketulusan. e) Teknik terapi eklektik atau *integrative*, yaitu memilih dari berbagai teknik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu, ketimbang mengikuti dengan kaku satu teknik tunggal. Ahli terapi mengkhususkan diri dalam masalah spesifik, seperti alkoholisme, disfungsi seksual, dan depresi. Keenam, teknik terapi kelompok dan keluarga. Terapi kelompok adalah teknik yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Sedang terapi *marital* dan terapi keluarga adalah bentuk terapi kelompok khusus yang membantu pasangan suami-istri, atau hubungan orang tua dan anak, untuk mempelajari cara yang lebih efektif, untuk berhubungan satu sama lain dan untuk menangani berbagai masalahnya.

Berbagai teknik terapi di atas, tak satupun menyebutkan teknik terapi *ukhrawi* (psikoterapi yang berpijak pada ajaran agama). Freud bahkan dalam *The Future of an Illusions* menganggap bahwa orang yang memeluk suatu agama berarti ia telah menderita delusi, ilusi, dan perasaan menggoda pikiran (*obsessional neurosis*) yang berasal dari ketidakmampuan manusia (*helplessness*) dalam menghadapi kekuatan alam di luar dirinya dan juga kekuatan insting dari dalam dirinya sendiri. Agama merupakan kumpulan neurosis atau kekacauan mental yang disebabkan oleh kondisi serupa dengan kondisi yang menimbulkan neurosis pada anak-anak. Hal itu menunjukkan bahwa satu-satunya psikoterapi yang dikembangkan dalam psikoterapi psikoanalisis adalah psikoterapi duniawi, sebab teori-teorinya didasarkan atas paradigma antroposentris, yang tidak mengenal dunia spiritual atau agama.¹⁴

Al-Ghazali lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (*al-akhlaq*) positif dan negatif, sehingga bentuk-bentuk terapinya juga menggunakan terapi perilaku. Dalam hal ini ia menyatakan :

¹⁴ Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, Bandung: Penerbit Pustaka, 2004, hal. 283.

Menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, sedang berpaling dari penegakan itu berarti suatu *neurosis* dan *psikosis*.¹⁵

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus, menghilangkan dan mengobati perilaku yang buruk. Upaya seperti itu dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih, dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya. Pendekatan agama dapat dilakukan dan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan terhadap Tuhan dan doa-doa yang disampaikan akan memberikan harapan-harapan positif.¹⁶

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah dalam *Ighatsah al-Lahfan* lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabi'iyah* dan *syar'iyah*.¹⁷ Psikoterapi *tabi'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Psikoterapi *syar'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat. Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan. Hal itu dipahami dari QS. Al-An'âm/6 : 125 : “*Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.*”

Semakin kompleks kehidupan, semakin dirasakan pentingnya penerapan *mental hygiene* yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia (masyarakat). Ada kecenderungan bahwa orang-orang di zaman modern ini semakin rindu atau haus akan nilai-nilai agama, sehingga

¹⁵ Hasan Langgugung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 237.

¹⁶ Hasan Langgugung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal.243.

¹⁷ Hasan Langgugung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 261.

tausiah, nasihat, atau kesempatan dialog dengan para kyai, ustadz, atau ajengan sangat diharapkannya. Mereka merindukan hal itu dalam upaya mengembangkan wawasan keagamaan, atau mengatasi masalah-masalah kehidupan yang sulit diatasinya tanpa nasihat keagamaan tersebut. Muhammad Mahmud Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori: Pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata; Kedua, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.¹⁸

2. Metode Al-Qur'ân Sebagai *Syifâ'* Dalam Fungsinya Menyembuhkan Penyakit Jiwa Muslim

Perbincangan mengenai Al-Qur'ân sebagai *syifâ'* (obat atau penawar) terhadap penyakit, hingga saat ini masih menjadi perbincangan yang menarik. Apalagi, ketika wacana itu dilanjutkan dengan fungsinya (Al-Qur'ân) sebagai rahmat (karunia) Allah SWT. Yaitu mengenai Al-Qur'ân itu memiliki kegunaan yang seperti itu, dan apakah nilai kegunaannya bersifat mutlak atau relatif. Inilah yang kemudian memicu para *mufasssir* (para tafsir) Al-Qur'ân untuk menjelaskannya dengan berbagai ragam pendekatan dan metodenya. Tetapi, ketika kita cermati, semuanya bermuara pada satu pendapat, bahwa efektivitas kegunaan Al-Qur'ân sebagai *syifâ'* dan *rahmah* sangat bergantung pada manusia yang mengharapkannya. Semakin terpenuhi persyaratan utamanya, maka semakin mungkin seseorang akan memperoleh *syifâ'* dan *rahmah* dari Allah SWT, begitu juga sebaliknya. Persyaratan utamanya adalah : “Iman”.¹⁹

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“dan Kami turunkan dari Al-Qur'ân suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'ân itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. Al-Isra/17: 82)

¹⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 299.

¹⁹ Abdullah bin Muhammad Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, terj. M. Abdul Ghaffar dan Abu Ihsan al-Atsari, Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2008, hal. 291.

Ibnu Katsir dalam kitab tafsir yang ditulis Syaikh Abdullah bin Muhammad, menyatakan bahwa sesungguhnya Al-Qur'ân itu merupakan obat (penawar) dan rahmat bagi kaum yang beriman. Bila seseorang mengalami keraguan, penyimpangan dan kegundahan yang terdapat dalam hati, maka Al-Qur'ân-lah yang menjadi obat (penawar) semua itu. Di samping itu Al-Qur'ân merupakan rahmat yang membuahkan kebaikan dan mendorong untuk melakukannya. Kegunaan itu tidak akan didapatkan kecuali bagi orang yang mengimani (membenarkan) serta mengikutinya. Bagi orang yang seperti ini (beriman), Al-Qur'ân akan berfungsi menjadi obat (penawar) dan sekaligus rahmat baginya.²⁰

Adapun bagi orang kafir yang telah (dengan sengaja) menzalimi diri sendiri dengan sikap kufurnya, maka tatkala mereka mendengarkan dan membaca ayat-ayat Al-Qur'ân, tidaklah bacaan ayat-ayat Al-Qur'ân itu tidak akan berguna bagi mereka, melainkan mereka bahkan akan semakin jauh dan semakin bersikap kufur, karena hati mereka telah tertutup oleh dosa-dosa yang mereka perbuat. Dan yang menjadi sebab bagi orang kafir menjadi semakin jauh dari kesembuhan dari penyakit dan rahmat Allah itu bukanlah karena (kesalahan) bacaan ayat-ayat (Al-Qur'ân)-nya, tetapi karena (disebabkan oleh) sikap mereka yang salah terhadap Al-Qur'ân. Sebagaimana firman Allah SWT:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَأَعْجَمِيٌّ
وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۗ وَالَّذِينَ لَا
يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ

مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

“Katakanlah: Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan obat (penawar) bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan sedang al-Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.” (QS Fushshilat/41:44)

Dan Allah SWT, dalam hal ini, juga berfirman:

²⁰ Abdullah bin Muhammad Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, hal.292.

وَإِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَن يَقُولُ أَتَيْكُم زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا
 فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴿١٢٤﴾ وَأَمَّا
 الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا
 وَهُمْ كَافِرُونَ ﴿١٢٥﴾

“Dan apabila diturunkan suatu surat maka di antara mereka ada yang berkata: ‘Siapakah di antara kamu yang bertambah iman dengan surat ini?’ Adapun orang-orang yang beriman maka surat ini menambah iman sedang mereka merasa gembira. Adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka di samping kekafiran dan mereka mati dalam keadaan kafir.” (QS at-Taubah/9: 124-125)

Obat (penawar) yang terkandung dalam Al-Qur’ân bersifat umum, meliputi obat (penawar) hati dari berbagai syubhat kejahatan berbagai pemikiran yang merusak penyimpangan yang jahat dan berbagai tendensi yang batil. Sebab ia mengandung ilmu yang meyakinkan yang dengan akan memusnahkan setiap syubhat dan kejahatan. Ia merupakan pemberi nasihat serta peringatan yang dengan akan memusnahkan setiap syahwat yang menyelisih perintah Allah SWT.

Dalam hal terapi penyakit jiwa (psikoterapi) yang ditangani bukanlah untuk pengobatan kepada orang gila yang sudah “rusak” otaknya (penderita *psikotik*). Namun psikoterapi hanya digunakan untuk menangani orang waras yang sedang mengalami masalah psikologis (*psikoneurosis*) yaitu gangguan jiwa ringan. Psikoterapi difungsikan untuk membantu orang normal yang ingin meningkatkan kemampuan pikiran/mentalnya. Sedangkan penanganan orang gila adalah wilayah penanganan Rumah Sakit Jiwa (RSJ).²¹

Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun yang bersifat *ukhrawi*; pengobatan terhadap penyakit manusia modern adalah sebagaimana ungkapan dari Ali bin Abi Thalib r.a, bahwa obat penyakit hati itu ada lima macam,²² yaitu:

²¹Moeljono Notooedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, hal. 37.

²²Utsman Najati, *Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa*, hal. 306-309.

a. Membaca Al-Qur'ân dengan memahami artinya.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿١٧﴾

“dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. Al-Isra/17: 82)

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَٰئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ ۗ

وَمَنْ يَكْفُرْ بِهِ فَاُولَٰئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ ﴿١٨﴾

“orang-orang yang telah Kami berikan Al-kitab kepadanya, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya, mereka itu beriman kepadanya. dan Barangsiapa yang ingkar kepadanya, Maka mereka Itulah orang-orang yang rugi.” (QS. Al-Baqarah/2: 121)

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمَلَةً وَاحِدَةً كَذٰلِكَ

لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلاً ﴿١٩﴾

“berkatalah orang-orang yang kafir: "Mengapa Al-Quran itu tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja?"; demikianlah supaya Kami perkuat hatimu dengannya dan Kami membacanya secara tartil (teratur dan benar).” (QS. Al-Furqan/25: 32)

b. Shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan munkar.

اَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ الصَّلَاةَ

تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا

تَصْنَعُونَ ﴿٢٠﴾

“bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al-kitab (Al-Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari

ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabut/29: 45).

c. Bergaul dengan orang shalih sebagai pemandu jiwa.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴿١١٩﴾

“Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar.” (QS. At-Taubah/9: 119)

d. Memperbanyak puasa untuk mengekang hawa nafsu.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ

مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah/2: 183)

e. Dzikir sebagai pengingat jiwa.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي

خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا

عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.” (QS. Ali Imran/3: 191).

Kelima sarana Al-Qur’ân dalam terapi penyakit jiwa tersebut tentu saja tidak akan teraplikasi dengan efektif sebagai penyembuh atas penyakit-penyakit jiwa muslim jika tidak dilaksanakan bersama dengan prasyarat yang harus dipenuhinya. Misalkan, seorang yang membaca Al-Qur’ân harus memenuhi kaidah tartil, tadabbur, dan menerapkan etika-etika yang benar dalam tilawah. Atau ketika shalat, maka harus memenuhi syarat tumakninah, merenungi bacaan Al-Qur’ân yang diucapkan, menunaikan rukun-rukun shalat dengan menghayati gerakannya sebagai pertemuan dengan Allah SWT.

Demikian juga pada metode lainnya pun memiliki prasyarat yang harus dipenuhi. Yang kesemua itu akan diulas dan dijelaskan secara mendalam dengan menyibak rahasia-rahasia dan hikmah di dalamnya dengan menggunakan tafsir ‘*ilmi* dan *adabi ijtima’iy*. Sehingga masyarakat muslim mengetahui hikmah Allah SWT dalam menerapi hamba-Nya untuk mengobati penyakit-penyakit di dalam dada. Barang siapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima macam obat hati tersebut maka Allah SWT akan mengabulkannya permintaannya dengan menyembuhkan penyakit (jiwa) yang diderita.

3. Kajian Pustaka

Terdapat banyak penelitian sebelumnya yang membahas tentang terapi penyakit jiwa, ataupun tema-tema yang semakna dengannya dalam kajian kesehatan jiwa/kesehatan mental. Ada yang melalui metodologi kuantitatif dengan pengukuran objek lapangan, dan ada yang menggunakan metodologi kualitatif murni dengan jenis penelitian kepustakaan, atau dipadukan dengan pengamatan/observasi lapangan.

- a. Tesis yang ditulis oleh Bukhori Abdul Shomad, Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah angkatan 2012, yang berjudul “Terapi Moral Dalam Membentuk Kepribadian Muslim: Suatu Kajian Terhadap Ayat-Ayat Surat Al-Muzzammil”
- b. Skripsi yang ditulis oleh Rahmi Meldayati ; mahasiswi jurusan Tafsir Hadits, Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, yang berjudul “Mental Disorder Dalam Al-Qur’ân: Tafsir Maudhu’i Tentang Ragam Mental Disorder dan Penanggulangannya.”
- c. Tesis berjudul “Al-Qur’ân Sebagai Syifâ’(Studi Perbandingan Tafsir Jami’ li Ahkamii al-Qur’an Karya al-Qurthuby dan Tafsir al-mishbah karya M. Quraish Shihab)” karya Riyanto, mahasiswa Pascasarjana STAIN Pekalongan.
- d. Tesis berjudul “ Al-Qur’ân Sebagai Penyembuh Penyakit: Analisis kitab Khazinat al-Asrar karya Muhammad Haqqi al-Nazili” karya Apipudin, mahasiswa pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- e. Tesis karya Nur Arfiyah Febriani, mahasiswi Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, yang berjudul “Hubungan Antara Dzikir Allah Dengan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental (Studi Kasus Jamaah Dzikir di Bawah Bimbingan Ustadz Haryono, Kota Bekasi)”.

- f. Tesis berjudul “Terapi Qur’âni Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur’ân bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)” karya Mas’udi mahasiswa pascasarjana STAIN, Kudus.

Sebenarnya pada tema kesehatan jiwa, banyak sekali penelitian baik kualitatif maupun kuantitatif yang sudah menulisnya. Akan tetapi, pada penelitian-penelitian tersebut hanya membahas gangguan mental dan penanggulangannya dari sudut pandang Islam saja. Dan metode-metode terapi pengobatan mental disorder/penyakit jiwa yang masih sederhana; yaitu hanya seputar *tazkiyatun nafs*.

Sebagian besar penelitian yang sudah dilakukan masih bersifat parsial, misalkan hanya membahas tentang penyakit jiwa saja, membahas konsep Syifâ’ Al-Qur’ân saja, atau mengupas penanganan penyakit jiwa secara khusus pada satu metode.

Mengamati hal tersebut, penulis menilai bahwa diperlukan kajian yang runtut tentang penyakit jiwa, fungsi Al-Qur’ân sebagai Syifâ’, kemudian merumuskan secara rinci tentang terapi Al-Qur’ân dalam menyembuhkan penyakit-penyakit jiwa tersebut. Sehingga kajiannya akan tampak lebih utuh dan komprehensif.

Dari sini, penulis ingin menghadirkan kajian penelitian tentang terapi penyakit jiwa secara holistik dengan mencoba mengupas segala sumbernya yaitu dari perspektif Barat dan Islam. Kemudian menyambungkannya secara korelatif dan mendalam dalam kajian tafsir Al-Qur’ân yang komprehensif tentang Syifâ’ Al-Qur’an. Kemudian menjabarkan bagaimana hikmah *thuruq al-Qur’an* dalam metodenya menjadi *asbab Syifa’* bagi penyakit jiwa. Yaitu dengan merujuk pendapat/teori pakar kesehatan jiwa muslim dalam merumuskan metode-metode Al-Qur’ân dalam membuktikan efektivitas fungsinya sebagai *syifa’* dalam terapi penyembuhan penyakit jiwa.

4. Metode Penelitian

Metode merupakan suatu cara bertindak menurut sistem aturan yang bertujuan agar kegiatan praktis terlaksana secara rasional dan terarah sehingga tercapai hasil yang optimal. Namun dalam arti yang lebih luas, istilah metodologi menunjuk kepada proses, prinsip serta prosedur yang kita gunakan untuk mendekati masalah dan mencari jawaban atas masalah tersebut. Maka perlu kiranya penulis kemukakan bagaimana cara kerja penelitian dalam tesis ini.

Jenis penelitian kepustakaan/literatur penelitian ini yaitu berupa kajian : Kitab Suci Al-Qur'ân, atau Al-Hadits, Kitab Tafsir, dan mengambil dari pemikiran tokoh yang berkaitan tentang terapi penyakit jiwa. Alasan menggunakan penelitian kepustakaan sesuai jenis penelitian kualitatif dikarenakan permasalahan belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna dari sumber tertulis. Alasan lain yang lebih pasti adalah karena penelitian kepustakaan ditujukan untuk memahami masalah secara mendalam guna menemukan pola, hipotesis, atau teori.

Penulisan penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu mengumpulkan data-data dari berbagai literature, terdiri dari buku-buku, kitab tafsir hadits, dan dengan menelaah artikel-artikel yang mendukung dan memiliki relevansi dengan masalah yang penulis bahas.²³ Karena penelitian ini berkaitan dengan terapi penyakit jiwa dari sudut pandang Al-Qur'ân maka penulis juga mengkajinya melalui pendekatan psikologis spiritualis yang mengkaji terapi penyakit jiwa dari sudut pandang psikologi agama yang dihadirkan dalam sajian tafsir *maudhu'i* yang penulis mencoba melengkapi dengan tafsir *'ilmy* dan tafsir *adabi ijtima'iy*. Sumber utama tafsirnya berupa Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Ath-Thabari, Tafsir Fî Zhilâlil Qur'an, Tafsir Al-Wâsith, Tafsir Al-Mishbah. Penjelasan ilmiahnya diperkaya dengan bahasan kajian penyakit jiwa dan terapinya dari pakar psikologi kesehatan jiwa muslim seperti: Darwis Hude, Dadang Hawari, Zakiyah Darajat, Usman Najati, dan pakar-pakar lainnya.

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: a) Menentukan topik bahasan. b) Menghimpun dan menetapkan ayat-ayat yang membahas persoalan tersebut, c) Menyusun bahasan dalam suatu kerangka. d) Mempelajari semua ayat yang dipilih.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptik analitik, yaitu penulis menggambarkan permasalahan dengan didasari data-data yang ada, lalu dianalisa untuk ditemukan kesimpulan.

5. Sistematika Penulisan

Supaya penulisan proposal tesis atau penelitian ini menjadi lebih komprehensif, runtut dan tidak rancu, serta dengan mudah dapat dipahami, tentunya tidak lepas dari adanya sistematika penulisan. Adapun sistematika penulisan adalah sebagai berikut:

²³ Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal. 8

Pertama, **BAB I** yaitu PENDAHULUAN yang membahas tentang: Latar Belakang Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kerangka Teori, Kajian Pustaka, Metode Penelitian, Sistematika Penulisan.

Kedua, **BAB II** yaitu KAJIAN TENTANG PENYAKIT JiWA DALAM PERSPEKTIF ILMUWAN BARAT DAN ISLAM yang mengupas tentang Penyakit Jiwa dalam Kajian Ilmuwan Barat dan Islam, dan Terapi Penyakit Jiwa Menurut Ilmuwan Barat dan Islam.

Ketiga, **BAB III** yaitu AL-QUR'ÂN SEBAGAI SYIFÂ' BAGI PENYAKIT JiWA berisikan kajian tentang: Fungsi Al-Qur'an Sebagai Syifâ' (Terapi) dan Ayat-ayat Al-Qur'an Tentang Syifâ'.

Keempat, **BAB IV** yaitu METODE AL-QUR'ÂN UNTUK TERAPI PENYAKIT JiWA berisikan kajian tentang: Tilawah Sebagai Jalan Mengasah Kecakapan Komunikasi Intrapersonal dan Spiritual Transendental, Shalat Sebagai Meditasi Islami dan Pencegah Perbuatan Keji dan Munkar, Bergaul Dengan Orang Shalih Sebagai Pemandu Jiwa, Puasa Sebagai Penahan Hawa Nafsu, Dzikir Sebagai Pintu Syifâ' Bagi Penyakit Jiwa.

Kelima, **BAB V** yaitu PENUTUP , berisikan: Kesimpulan, Implikasi Hasil Penelitian, dan Saran.

BAB II

KAJIAN TENTANG PENYAKIT JIWA DAN PERDEBATAN ILMUWAN BARAT DAN ISLAM

A. Penyakit Jiwa dalam Kajian Ilmuwan Barat.

Gangguan jiwa adalah gangguan pada satu atau lebih fungsi jiwa. Menurut Stuart & Sundeen, gangguan jiwa adalah gangguan otak yang ditandai oleh terganggunya emosi, proses berpikir, perilaku, dan persepsi (penangkapan panca indera). Gangguan jiwa ini menimbulkan stress dan penderitaan bagi penderita dan keluarganya.²⁴ Gangguan jiwa dapat mengenai setiap orang, tanpa mengenal umur, ras, agama, maupun status sosial dan ekonomi. Banyak tokoh jenius yang mengalami gangguan kejiwaan, seperti Abraham Lincoln yang mengalami Depression, Michael Angelo mengalami Autism, Ludwig von Beethoven mengalami Bipolar Disorder, Charles Darwin mengalami Agoraphobia, Leo Tolstoy mengalami Depression.

Menurut Notosoedirjo, gangguan jiwa bukan disebabkan oleh kelemahan pribadi. Di masyarakat banyak beredar kepercayaan atau mitos yang salah mengenai gangguan jiwa, ada yang percaya bahwa

²⁴ Kasmiran Wuryo, *Pengantar Ilmu Jiwa Sosial*, hal. 143.

gangguan jiwa disebabkan oleh gangguan roh jahat, ada yang menuduh bahwa itu akibat guna-guna, karena kutukan atau hukuman atas dosanya. Kepercayaan yang salah ini hanya akan merugikan penderita dan keluarganya karena pengidap gangguan jiwa tidak mendapat pengobatan secara cepat dan tepat.²⁵

Gangguan jiwa menurut Depkes RI adalah suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, yang menimbulkan penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial.²⁶ Penyebab gangguan jiwa itu bermacam-macam ada yang bersumber dari berhubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak terbalas, kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu, dikemukakan Djamaludin, bahwa ada juga gangguan jiwa yang disebabkan faktor organik, kelainan saraf dan gangguan pada otak.²⁷ Jiwa atau mental yang sehat tidak hanya berarti bebas dari gangguan. Seseorang bisa dikatakan jiwanya sehat jika ia bisa dan mampu untuk menikmati hidup, punya keseimbangan antara aktivitas kehidupannya, mampu menangani masalah secara sehat, serta berperilaku normal dan wajar, sesuai dengan tempat atau budaya dimana dia berada. Orang yang jiwanya sehat juga mampu mengekspresikan emosinya secara baik dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya, sesuai dengan kebutuhan.

Gangguan jiwa atau *mental illness*, menurut Djamaludin Ancok; adalah kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri-sendiri.²⁸ Sedangkan menurut Yosep, gangguan jiwa adalah gangguan dalam cara berpikir(cognitive), kemauan(*volition*), emosi(*affective*), tindakan(*psychomotor*).²⁹ Gangguan jiwa merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena adanya kekacauan pikiran, persepsi dan tingkah laku di mana individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan.

Penyebab gangguan jiwa itu bermacam-macam ada yang bersumber dari berhubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak terbatas, kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu ada juga gangguan jiwa yang disebabkan factor organik,

²⁵ Kasmiran Wuryo, *Pengantar Ilmu Jiwa Sosial*, hal. 144.

²⁶ Kasmiran Wuryo, *Pengantar Ilmu Jiwa Sosial*, hal. 145.

²⁷ Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, hal. 7.

²⁸ Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, hal. 17.

²⁹ Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, hal. 19.

kelainan saraf dan gangguan pada otak. Umumnya sebab-sebab gangguan jiwa menurut Santrock³⁰ dibedakan atas :

1. Sebab-sebab jasmaniah/ faktor biologis:
 - a. Keturunan. Peran yang pasti sebagai penyebab belum jelas, mungkin terbatas dalam mengakibatkan kepekaan untuk mengalami gangguan jiwa tapi hal tersebut sangat ditunjang dengan faktor lingkungan kejiwaan yang tidak sehat.
 - b. Jasmaniah. Beberapa penyelidik berpendapat bentuk tubuh seorang berhubungan dengan gangguan jiwa tertentu, Misalnya yang bertubuh gemuk/*endoform* cenderung menderita psikosa manik depresif, Sedang yang kurus/*ectoform* cenderung menjadi skizofrenia.
 - c. Temperamen. Orang yang terlalu peka/ sensitif biasanya mempunyai masalah kejiwaan dan ketegangan yang memiliki kecenderungan mengalami gangguan jiwa.
 - d. Penyakit dan cedera tubuh. Penyakit-penyakit tertentu misalnya penyakit jantung, kanker dan sebagainya, mungkin menyebabkan merasa murung dan sedih. Demikian pula cedera/cacat tubuh tertentu dapat menyebabkan rasa rendah diri.
2. Sebab Psikologis.

Berbagai pengalaman frustrasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami akan mewarnai sikap, kebiasaan dan sifatnya dikemudian hari. Hidup seorang manusia dapat dibagi atas 7 masa dan pada keadaan tertentu dapat mendukung terjadinya gangguan jiwa.³¹ Yaitu:

- a. Masa bayi.

Yang dimaksud masa bayi adalah menjelang usia 2 – 3 tahun, dasar perkembangan yang dibentuk pada masa tersebut adalah sosialisasi dan pada masa ini. Cinta dan kasih sayang ibu akan memberikan rasa hangat/ aman bagi bayi dan dikemudian hari menyebabkan kepribadian yang hangat, terbuka dan bersahabat. Sebaliknya, sikap ibu yang dingin acuh tak acuh bahkan menolak dikemudian hari akan berkembang kepribadian yang bersifat menolak dan menentang terhadap lingkungan. Sebaiknya dilakukan dengan tenang, hangat yang akan memberi rasa aman dan terlindungi, sebaliknya, pemberian yang kaku, keras dan tergesa-gesa akan menimbulkan rasa cemas dan tekanan.

³⁰Moeljono Notoesoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 41.

³¹Moeljono Notoesoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 42.

b. Masa anak pra sekolah (antara 2 sampai 7 tahun).

Pada usia ini sosialisasi mulai dijalankan dan telah tumbuh disiplin dan otoritas. Penolakan orang tua pada masa ini, yang mendalam atau ringan, akan menimbulkan rasa tidak aman dan ia akan mengembangkan cara penyesuaian yang salah, dia mungkin menurut, menarik diri atau malah menentang dan memberontak.³² Anak yang tidak mendapat kasih sayang, tidak dapat menghayati disiplin, tak ada panutan, pertengkaran dan keributan membingungkan dan menimbulkan rasa cemas serta rasa tidak aman. Hal-hal ini merupakan dasar yang kuat untuk timbulnya tuntutan tingkah laku dan gangguan kepribadian pada anak dikemudian hari.

c. Masa Anak sekolah.

Masa ini ditandai oleh pertumbuhan jasmaniah dan intelektual yang pesat. Pada masa ini, anak mulai memperluas lingkungan pergaulannya. Keluar dari batas-batas keluarga. Kekurangan atau cacat jasmaniah dapat menimbulkan gangguan penyesuaian diri.³³ Dalam hal ini sikap lingkungan sangat berpengaruh, anak mungkin menjadi rendah diri atau sebaliknya melakukan kompensasi yang positif atau kompensasi negatif. Sekolah adalah tempat yang baik untuk seorang anak mengembangkan kemampuan bergaul dan memperluas sosialisasi, menguji kemampuan, dituntut prestasi, mengekang atau memaksakan kehendaknya meskipun tak disukai oleh si anak.

d. Masa Remaja.

Secara jasmaniah, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang penting yaitu timbulnya tanda-tanda sekunder (ciri-ciri diri kewanitaan atau kelaki-lakian) Sedang secara kejiwaan, pada masa ini terjadi pergolakan- pergolakan yang hebat.³⁴ Pada masa ini, seorang remaja mulai dewasa mencoba kemampuannya, di suatu pihak ia merasa sudah dewasa (hak-hak seperti orang dewasa), sedang di lain pihak belum sanggup dan belum ingin menerima tanggung jawab atas semua perbuatannya. Egosentris bersifat menentang terhadap otoritas, senang berkelompok, idealis adalah sifat-sifat yang sering terlihat. Suatu lingkungan yang baik dan penuh pengertian akan sangat membantu proses kematangan kepribadian di usia remaja.

³² Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 44.

³³ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 45.

³⁴ Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 45.

e. Masa Dewasa muda.

Seorang yang melalui masa-masa sebelumnya dengan aman dan bahagia akan cukup memiliki kesanggupan dan kepercayaan diri dan umumnya ia akan berhasil mengatasi kesulitan-kesulitan pada masa ini. Sebaliknya yang mengalami banyak gangguan pada masa sebelumnya, bila mengalami masalah pada masa ini mungkin akan mengalami gangguan jiwa.³⁵

f. Masa dewasa tua.

Sebagai patokan masa ini dicapai kalau status pekerjaan dan sosial seseorang sudah mantap. Sebagian orang berpendapat perubahan ini sebagai masalah ringan seperti rendah diri, pesimis. Keluhan psikomatik sampai berat seperti murung, kesedihan yang mendalam disertai kegelisahan hebat dan mungkin usaha bunuh diri.³⁶

g. Masa Tua.

Ada dua hal yang penting yang perlu diperhatikan pada masa ini. Berkurangnya daya tanggap, daya ingat, berkurangnya daya belajar, kemampuan jasmaniah dan kemampuan social ekonomi menimbulkan rasa cemas dan rasa tidak aman serta sering mengakibatkan kesalah pahaman orang tua terhadap orang di lingkungannya. Perasaan terasing karena kehilangan teman sebaya keterbatasan gerak dapat menimbulkan kesulitan emosional yang cukup hebat.

3. Sebab Sosio Kultural.

Kebudayaan secara teknis adalah ide atau tingkah laku yang dapat dilihat maupun yang tidak terlihat. Faktor budaya bukan merupakan penyebab langsung menimbulkan gangguan jiwa, biasanya terbatas menentukan “warna” gejala-gejala.³⁷ Disamping mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kepribadian seseorang misalnya melalui aturan-aturan kebiasaan yang berlaku dalam kebudayaan tersebut. Menurut Santrock, beberapa faktor-faktor kebudayaan³⁸ tersebut :

a. Cara-cara membesarkan anak.

Cara-cara membesarkan anak yang kaku dan otoriter ,hubungan orang tua anak menjadi kaku dan tidak hangat. Anak-anak setelah

³⁵ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 350.

³⁶ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 356.

³⁷ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhana, 1994), hal. 95.

³⁸ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam* , hal. 96.

dewasa mungkin bersifat sangat agresif atau pendiam dan tidak suka bergaul atau justru menjadi penurut yang berlebihan.

b. Sistem Nilai.

Perbedaan sistem nilai moral dan etika antara kebudayaan yang satu dengan yang lain, antara masa lalu dengan sekarang sering menimbulkan masalah-masalah kejiwaan. Begitu pula perbedaan moral yang diajarkan di rumah / sekolah dengan yang dipraktekkan di masyarakat sehari-hari.

c. Kepincangan antar keinginan dengan kenyataan yang ada. Iklan-iklan di radio, televisi. Surat kabar, film dan lain-lain menimbulkan bayangan-bayangan yang menyilaukan tentang kehidupan modern yang mungkin jauh dari kenyataan hidup sehari-hari. Akibat rasa kecewa yang timbul, seseorang mencoba mengatasinya dengan khayalan atau melakukan sesuatu yang merugikan masyarakat.

d. Ketegangan akibat faktor ekonomi dan kemajuan teknologi. Dalam masyarakat modern kebutuhan dan persaingan makin meningkat dan makin ketat untuk meningkatkan ekonomi hasil-hasil teknologi modern. Memacu orang untuk bekerja lebih keras agar dapat memilikinya. Jumlah orang yang ingin bekerja lebih besar dari kebutuhan sehingga pengangguran meningkat, demikian pula urbanisasi meningkat, mengakibatkan upah menjadi rendah. Faktor-faktor gaji yang rendah, perumahan yang buruk, waktu istirahat dan berkumpul dengan keluarga sangat terbatas dan sebagainya merupakan sebagian mengakibatkan perkembangan kepribadian yang abnormal.³⁹

e. Perpindahan kesatuan keluarga. Khusus untuk anak yang sedang berkembang kepribadiannya, perubahan-perubahan lingkungan (kebudayaan dan pergaulan), sangat cukup mengganggu.

f. Masalah golongan minoritas. Tekanan-tekanan perasaan yang dialami golongan ini dari lingkungan dapat mengakibatkan rasa pemberontakan yang selanjutnya akan tampil dalam bentuk sikap acuh atau melakukan tindakan-tindakan yang merugikan orang banyak.

Penggolongan gangguan jiwa sangatlah beraneka ragam menurut para ahli berbeda-beda dalam pengelompokannya, menurut Maslim (1994) macam-macam gangguan jiwa dibedakan menjadi gangguan mental organik dan *simtomatik*, skizofrenia, gangguan *skizotipal* dan gangguan waham, gangguan suasana perasaan, gangguan neurotik,

³⁹ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 359.

gangguan *somatoform*, sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan faktor fisik.⁴⁰ Gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, retardasi mental, gangguan perkembangan psikologis, gangguan perilaku dan emosional dengan onset masa kanak dan remaja.⁴¹

a. Skizofrenia.

Menurut Maramis, merupakan bentuk psikosa fungsional paling berat, dan menimbulkan disorganisasi personalitas yang terbesar. Skizofrenia juga merupakan suatu bentuk psikosa yang sering dijumpai dimana-mana sejak dahulu kala. Meskipun demikian pengetahuan kita tentang sebab-musabab dan patogenesisnya sangat kurang.⁴² Dalam kasus berat, klien tidak mempunyai kontak dengan realitas, sehingga pemikiran dan perilakunya abnormal. Perjalanan penyakit ini secara bertahap akan menuju ke arah kronisitas, tetapi sekali-kali bisa timbul serangan. Jarang bisa terjadi pemulihan sempurna dengan spontan dan jika tidak diobati biasanya berakhir dengan personalitas yang rusak “cacat”.

b. Depresi.

Menurut Kaplan, merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tak berdaya, serta gagasan bunuh diri.⁴³ Depresi menurut Dadang Hawari, juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, kekecewaan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya.⁴⁴

Depresi adalah suatu perasaan sedih dan yang berhubungan dengan penderitaan. Dikemukakan Nugroho, dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang mendalam.⁴⁵ Depresi adalah gangguan patologis terhadap mood mempunyai karakteristik berupa bermacam-macam perasaan, sikap dan kepercayaan bahwa seseorang hidup menyendiri, pesimis, putus asa, ketidakberdayaan, harga diri

⁴⁰Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 360.

⁴¹Moeljono Notoesoedirdjo, *Kesehatan Mental*, hal. 49.

⁴²Moeljono Notoesoedirdjo, *Kesehatan Mental*, hal. 50.

⁴³Ahmad Husain Asdie, *Stres, Penyakit Psikosomatis, Dan Aneka Cara Penyembuhannya*, Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta, 1997, hal. 4.

⁴⁴Ahmad Husain Asdie, *Stres...*, hal. 5

⁴⁵Ahmad Husain Asdie, *Stres...*, hal. 6.

rendah, bersalah, harapan yang negatif dan takut pada bahaya yang akan datang. Depresi menyerupai kesedihan yang merupakan perasaan normal yang muncul sebagai akibat dari situasi tertentu misalnya kematian orang yang dicintai.

c. Kecemasan.

Menurut Maslim, sebagai pengalaman psikis yang biasa dan wajar, yang pernah dialami oleh setiap orang dalam rangka memacu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi sebaik-baiknya. Suatu keadaan seseorang merasa khawatir dan takut sebagai bentuk reaksi dari ancaman yang tidak spesifik. Penyebabnya maupun sumber biasanya tidak diketahui atau tidak dikenali. Intensitas kecemasan dibedakan dari kecemasan tingkat ringan sampai tingkat berat. Menurut Sundeen mengidentifikasi rentang respon kecemasan kedalam empat tingkatan yang meliputi, kecemasan ringan, sedang, berat dan kecemasan panik.⁴⁶

d. Gangguan Kepribadian.

Klinis menunjukkan bahwa gejala-gejala gangguan kepribadian (*psikopatia*) dan gejala-gejala neurosa berbentuk hampir sama pada orang-orang dengan inteligensi tinggi ataupun rendah. Jadi boleh dikatakan bahwa gangguan kepribadian, neurosa dan gangguan inteligensi sebagian besar tidak tergantung pada satu dan lain atau tidak berkorelasi. Klasifikasi gangguan kepribadian: kepribadian paranoid, kepribadian afektif atau *siklotemik*, kepribadian skizoid, kepribadian *explosif*, kepribadian *anankastik* atau *obsesif-kompulsif*, kepribadian histerik, kepribadian astenik, kepribadian antisosial, Kepribadian pasif agresif, kepribadian *inadequat*.⁴⁷

e. Gangguan Mental Organik.

Merupakan gangguan jiwa yang psikotik atau non-psikotik yang disebabkan oleh gangguan fungsi jaringan otak. Gangguan fungsi jaringan otak ini dapat disebabkan oleh penyakit badaniah yang terutama mengenai otak atau yang terutama diluar otak. Bila bagian otak yang terganggu itu luas, maka gangguan dasar mengenai fungsi mental sama saja, tidak tergantung pada penyakit yang menyebabkannya bila hanya bagian otak dengan fungsi tertentu saja yang terganggu, maka lokasi inilah yang

⁴⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hal. 225..

⁴⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, hal. 256.

menentukan gejala dan sindroma, bukan penyakit yang menyebabkannya. Pembagian menjadi psikotik dan tidak psikotik lebih menunjukkan kepada berat gangguan otak pada suatu penyakit tertentu daripada pembagian akut dan menahun.⁴⁸

f. Gangguan Psikosomatik.⁴⁹

Merupakan komponen psikologik yang diikuti gangguan fungsi badaniah. Sering terjadi perkembangan neurotik yang memperlihatkan sebagian besar atau semata-mata karena gangguan fungsi alat-alat tubuh yang dikuasai oleh susunan saraf vegetatif. Gangguan psikosomatik dapat disamakan dengan apa yang dinamakan dahulu neurosa organ. Karena biasanya hanya fungsi faaliah yang terganggu, maka sering disebut juga gangguan psikofisiologik.

g. Retardasi Mental.⁵⁰

Retardasi mental merupakan keadaan perkembangan jiwa yang terhenti atau tidak lengkap, yang terutama ditandai oleh terjadinya hendaya keterampilan selama masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada tingkat kecerdasan secara menyeluruh, misalnya kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial.

Dalam buku Moeljono merujuk pendapat Yosep menyebutkan penggolongan gangguan jiwa menjadi dua⁵¹ yaitu : a. Neurosa. Neurosa ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis dimana tidak ada rangsangan yang spesifik yang menyebabkan kecemasan tersebut. b. Psikosa. Psikosa merupakan gangguan penilaian yang menyebabkan ketidakmampuan seseorang menilai realita dengan fantasi dirinya. Hasilnya terdapat realita baru versi orang psikosis tersebut. Psikosis dapat pula diartikan sebagai suatu kumpulan gejala atau sindrom yang berhubungan gangguan psikiatri lainnya, tetapi gejala tersebut bukan merupakan gejala spesifik penyakit tersebut. Tanda dan gejala gangguan jiwa menurut Yosep⁵² adalah sebagai berikut :

- a. Ketegangan (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah, cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (*convulsive*), histeria, rasa lemah, tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk.

⁴⁸Djam'an, *Islam Dan Psikosomatik (Penyakit Jiwa)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975, hal. 14.

⁴⁹Djam'an, *Islam Dan Psikosomatik*, hal. 55.

⁵⁰Djam'an, *Islam Dan Psikosomatik*, hal. 16.

⁵¹Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 56.

⁵²Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental*, hal. 57.

- b. Gangguan kognisi pada persepsi. Merasa mendengar (mempersepsikan) sesuatu bisikan yang menyuruh membunuh, melempar, naik genting, membakar rumah, padahal orang di sekitarnya tidak mendengarnya dan suara tersebut sebenarnya tidak ada hanya muncul dari dalam diri individu sebagai bentuk kecemasan yang sangat berat dia rasakan. Hal ini sering disebut halusinasi, klien bisa mendengar sesuatu, melihat sesuatu atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada menurut orang lain.
- c. Gangguan kemauan. Klien memiliki kemauan yang lemah (*abulia*) susah membuat keputusan atau memulai tingkah laku, susah sekali bangun pagi, mandi, merawat diri sendiri sehingga terlihat kotor, bau dan acak-acakan.
- d. Gangguan emosi. Klien merasa senang, gembira yang berlebihan (waham kebesaran). Klien merasa sebagai orang penting, sebagai raja, pengusaha, orang kaya, titisan Bung Karno tetapi di lain waktu ia bisa merasa sangat sedih, menangis, tak berdaya (depresi) sampai ada ide ingin mengakhiri hidupnya.
- e. Gangguan psikomotor. Hiperaktivitas, klien melakukan pergerakan yang berlebihan naik ke atas genting berlari, berjalan maju mundur, meloncat-loncat, melakukan apa-apa yang tidak disuruh atau menentang apa yang disuruh, diam lama tidak bergerak atau melakukan gerakan aneh.

B. Penyakit Jiwa Dalam Perspektif Islam.

1. Penyakit Jiwa Dalam Al-Qur'ân.

Kata jiwa berasal dari Bahasa Arab (النفس) atau *an-nafs* yang secara harfiah bisa diterjemahkan sebagai diri atau secara lebih sederhana bisa diterjemahkan dengan jiwa. Di berbagai ayat dalam Al-Qur'ân disebut istilah-istilah yang dapat dikategorikan sebagai gangguan jiwa seperti kalbu yang sakit (*maradhun*), *majnûn/jinnatûn*, dan *maftûn*; yang keduanya diterjemahkan sebagai “gila”, *nafs* yang kotor sebagai kebalikan dari *nafs* yang suci.⁵³

Istilah *tahzan* yang berarti bersedih hati juga disebut beberapa kali dalam berbagai ayat Al-Qur'ân. Di samping itu ada istilah yang merupakan sebagai sifat manusia yang dapat menjadi sumber kegelisahan atau kecemasan seperti manusia bersifat tergesa-gesa, berkeluh-kesah, melampaui batas, ingkar tidak mau bersyukur atau berterima kasih, serta banyak lagi istilah-istilah sebagai akhlak yang buruk.

Di dalam Al-Qur'ân disebut adanya *Qalb* (hati), *nafs* (jiwa), dan *'aql* (akal) yang dapat dianggap sebagai potensi kejiwaan, yang

⁵³Amin Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 18.

ketiganya berkembang sejak masa bayi sampai mencapai maturitas, dan ketiganya saling berintegrasi dengan baik dan membentuk jiwa yang sehat. Sebaliknya bila salah satu dari padanya terganggu perkembangannya terutama bila terjadi pada *qalbu* (hati), maka dapat terjadi gangguan jiwa.⁵⁴

a. *Maradhun*.

Penyebutan kata *maradhun* sebagai kata sifat dari “sakit” disebutkan 11 kali dalam Al-Qur’ân dan dalam kata dasar “ma-ra-dha” disebutkan sebanyak 24 kali yaitu 23 kali sebagai kata benda dan 1 kali sebagai kata kerja. Kata *maradhun* disebutkan dalam Al-Baqarah ayat 10, 184, 185, dan 196, An-Nisa ayat 43 dan 102, Al-Maidah ayat 6, Al-Anfal ayat 49, At-Taubah ayat 125 dan 91, Asy-Syu’ara ayat 80, Al-Muzzammil ayat 20, Al-Hajj ayat 53, An-Nur ayat 50 dan 61, Al-Ahzab ayat 12, 32 dan 60, Muhammad ayat 20 dan 29, Mudatstsir ayat 31, dan Al-Fath ayat 17.

Kalbu yang sakit ini, dalam ayat-ayat dikaitkan dengan orang-orang yang mengingkari ayat-ayat, hukum-hukum Allah, orang-orang yang zalim, dengki atau takut mati di jalan Allah.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا

يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya, dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” (QS. Al-Baqarah/2: 10).

Menurut Al-Mubarakfury, para ulama’ berbeda pendapat ketika menafsirkan ayat ini. Di antara pendapat ulama’ tentang maksud “penyakit” dalam ayat di atas adalah : *syak* (keraguan), *riya’*, kemunafikan. Di antara ulama’ yang berpendapat bahwa maksud penyakit dalam ayat di atas *syak* (keraguan) adalah Ibnu Abbas r.a, Mujahid, Ikrimah, Hasan Al Bashri, Abul Aliyah, Ar Rabi’ bin Anas dan Qatadah. Ulama yang berpendapat bahwa maksud dari penyakit di dalam atas ayat *riya’* adalah Ikrimah dan Thawus. Sedangkan ulama yang berpendapat bahwa maksud penyakit dalam ayat di atas nifaq adalah riwayat dari Ibnu Abbas r.a dan Ibnu Abi Hatim.⁵⁵

⁵⁴ Amin Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 19.

⁵⁵ Safiyurrahman Al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, Terj. Abu Ihsan Al-Atsari, Bogor: Pustaka Ibnu Katsir, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, hal. 139.

Abdurrahman bin Zaid bin Aslam berkata : Ini adalah penyakit dalam agama dan bukanlah (maksud penyakit dalam ayat ini) adalah penyakit jasad. Mereka itu adalah orang-orang munafik. “Penyakit” adalah keraguan yang mereka masukkan ke dalam Islam. Pada kalimat “*maka Allah tambahkan penyakit ke dalam hati mereka*”, Beliau berkata : Allah tambahkan *rijsan* (kekafiran) Kemudian beliau membaca “*Adapun orang-orang yang beriman, maka surat ini menambah imannya, sedang mereka merasa gembira. Dan adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit, maka dengan surat itu bertambah kekafirannya mereka, di samping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam keadaan kafir.*” (QS. At-Taubah/9: 124-125) Beliau berkata : ditambahkan keburukan pada keburukan mereka dan ditambahkan kesesatan pada kesesatan mereka.⁵⁶

Al-Mubarakfury menambahkan, bahwa Al-Imam Ibnu Katsir ketika mengomentari perkataan Abdurrahman bin Zaid bin Aslam berkata : “Apa yang dikatakan oleh Abdurrahman benar. Karena balasan itu tergantung dengan amalan seseorang. Demikian juga apa yang telah dikatakan oleh para ulama terdahulu. Ini mirip juga dengan firman Allah ta’ala : “*Dan orang-orang yang telah mendapat petunjuk, Allah tambahkan petunjuk kepada mereka dan memberikan kepada mereka (balasan) ketaqwaannya.*” (QS. Muhammad : 17).⁵⁷

Dijelaskan pula oleh Al-Mubarakfury bahwa; “*(di dalam hati mereka terdapat penyakit)* berupa keraguan dan nifaq. Membuat sakit hati-hati mereka yaitu melemahkan hati. (*Maka Allah tambahkan penyakit ke dalam hati mereka*) disebabkan mereka kufur terhadap Al-Qur’ân yang telah Allah SWT turunkan. “Dan bagi mereka adzab yang pedih” yaitu menyakitkan, disebabkan karena mereka mendustakan) dengan *mentasydid ba’*, sedangkan jika di *takhfif* (tidak tasydid) yang artinya yaitu “mereka berdusta atas) perkataan mereka bahwa kami telah beriman.”⁵⁸ Syaikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin berkata mengenai “*di dalam hati mereka ada penyakit*” adalah *jumlah ismiyah* yang menunjukkan bahwa penyakit ini sudah ada (terlebih dahulu) di dalam hati mereka, akan tetapi penyakit ini pada awalnya masih sedikit sampai derajat kemunafikan.

Tentang penyakit yang ada dalam hati mereka ini Allah SWT berfirman “*maka Allah tambahkan penyakit ke dalam hati mereka*” . Huruf *fa’* dalam ayat ini adalah huruf *athof* (kata hubung), akan tetapi bermakna *sababiyah* (menerangkan sebab atau alasan) mengapa Allah

⁵⁶ Safiyyurrahman Al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, hal. 139.

⁵⁷ Safiyyurrahman Al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, hal. 140.

⁵⁸ Safiyyurrahman Al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, hal.140.

SWT menambah penyakit di dalam hati mereka. Karena pada hati mereka ada keinginan untuk kufur. Keinginan untuk kufur ini adalah penyakit sehingga ditambahkan penyakit ke dalam hati mereka. Karena keinginan yang ada di dalam hati merupakan bukti dari sehat atau sakitnya hati. Apabila hati seseorang itu berkehendak terhadap kebaikan maka ini menunjukkan atas selamat dan sehatnya hati dia. Sedangkan jika hati itu menginginkan keburukan maka ini jadi tanda sakitnya hati.⁵⁹

Wahbah Az-Zuhaili juga menjelaskan, ‘Mereka orang-orang munafik, hati mereka menghendaki kufur, karena ketika bertemu dengan teman-temannya mereka berkata “*sesungguhnya kami termasuk teman kalian, sesungguhnya kami hanya mengolok-olok saja*” yaitu kepada orang-orang mukmin.’ Mereka berpandangan bahwa kaum mukminin itu tidak ada apa-apanya sedangkan kaum yang punya kedudukan yang tinggi adalah orang-orang kafir. Oleh karena itu ungkapan ayat-nya {إنامعكم} (sesungguhnya kami bersama kalian). Yang memberikan faedah *mushahabah* (kebersamaan) dan *mulazamah* (terus menerus bersama).⁶⁰

Ini adalah penyakit yang Allah SWT tambahkan pada penyakit mereka (sebelumnya) sampai hati mereka menjadi mati yaitu hati yang sudah tidak dapat merasakan apa-apa. Kemudian Allah SWT berkata {عذاب} yaitu hukuman. {أليم} yaitu menyakitkan. Maka hukuman tersebut keras, besar dan banyak. Karena rasa sakit terkadang bisa karena kuat dan kerasnya. Maka satu pukulan yang sangat kuat dapat menyakitkan manusia. Dan terkadang penyakit itu disebabkan karena banyaknya. Boleh jadi pukulannya ringan akan tetapi karena banyak atau berkali-kali maka bisa menyakitkan. Dan bagi orang-orang munafik terkumpul dua hukuman ini sekaligus. Karena tempat tinggal mereka di neraka yang paling bawah. Ini adalah rasa sakit *hissi* (pada jasad mereka).

Wahbah Az-Zuhaili menambahkan bahwa Allah SWT juga berkata tentang penduduk neraka: “*Setiap kali mereka hendak keluar daripadanya, mereka dikembalikan (lagi) ke dalamnya dan dikatakan kepada mereka: “Rasakanlah siksa neraka yang dahulu kamu mendustakannya”*.”(QS. As-Sajdah : 20) Ini adalah rasa sakit yang diterima oleh hati yaitu sebagai penghinaan bagi mereka. Firman Allah SWT {بماكانوايكدبون} huruf *ba’* adalah *ba’ sababiyah* (menjelaskan sebab) yaitu disebabkan kebohongan atau pendustaan mereka. Huruf “ما” adalah *mashdariyah* yaitu dia dan *fi’il* setelahnya bisa dirubah kedalam

⁵⁹Safiyurrahman Al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, hal.140.

⁶⁰Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith Jilid 1*, terj. Muhtadi dkk., Jakarta: GIP, 2012, hal. 10.

bentuk mashdar. Sehingga menjadi “disebabkan mereka orang yang berdusta atau mereka orang yang mendustakan”.⁶¹

Dalam penjelasannya, Wahbah Az-Zuhaili menyebutkan bahwa karena ada dua cara baca dalam ayat ini : Dengan memfathahkan *ya'*, mensukun *kaf* dan mengkasroh *dzal* yang tidak tasydid. Sehingga maknanya mereka berdusta atas perkataan mereka “ *kami telah beriman kepada Allah dan hari akhir* ” padahal mereka tidak beriman. Dan dengan mendhummah *ya'*, memfathah *kaf* dan mengkasroh *dzal* yang tasydid yang maknanya mereka mendustakan Allah dan Rasul-Nya. Dan dua sifat ini ada pada diri orang-orang munafik, mereka berdusta dan mendustakan.⁶² Ketidaklurusan garis antara tiga titik (perbuatan-perkataan jiwa) adalah penyakit yang bermula pada jiwa karena tidak ada perbuatan bertujuan yang tidak bermula dari jiwa seperti telah dibahas sebelumnya. Disebut *مَرَضٌ* (*disease, sickness, penyakit*) karena sikap seperti ini bertentangan dengan sifat bawaan jiwa yang selalu ingin menggapai “yang benar”. Disebut penyakit apabila membuat sesuatu keluar dari kondisi normalnya. Semakin jauh sesuatu itu keluar dari kondisi normalnya semakin akut penyakitnya.⁶³

Jiwa adalah ‘singgasana’ Allah SWT (Sang Kebenaran Sejati) dalam diri manusia. Atas dasar inilah sehingga hanya manusia yang mampu menerima amanah setelah sebelumnya ditolak oleh langit, bumi dan gunung (33:72). Maka apabila mulut mengatakan sesuatu yang tidak sesuai fakta (yang sudah pasti diketahui oleh jiwa), jiwa akan merana. Semakin sering berdusta, maka semakin membuat jiwa menderita. Penyakitnya pun semakin akumulatif: lalu Allah menambah (terus) penyakitnya. Dan itu semua terjadi “... *disebabkan apa yang mereka dustakan.*”

Pada zaman Nabi SAW, tiap kali satu surat (dari Al-Qur’ân) turun, tiap itu juga bertambah penyakit jiwanya karena menganggap “proyek besar” mereka kian terancam. “*Dan adapun orang-orang yang di dalam qalbu mereka ada penyakit, maka dengan (turunnya) surat itu bertambah (pula) kotoran (jiwa) mereka, di samping kotoran (yang telah ada sebelumnya), hingga mereka mati dalam keadaan kafir.*” (9:125) Ini menunjukkan dengan sangat jelas bahwa paparan Al-Qur’ân mengenai “*Mereka (yang bermaksud) menipu Allah dan orang-orang yang beriman*” (2:9) bukanlah pembohong sembarangan. Karena yang mereka

⁶¹Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Wasith Jilid 1*, hal 11.

⁶²Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Wasith Jilid*, hal. 11.

⁶³Al-Ghazali, *Ma’arij al-Quds fi Madarij Ma’rifah an-Nafs*, Kairo, Maktabah al-Jundi, 1968. hal. 252.

bidik adalah (kebenaran) Kitab Suci. Yang berarti niat mereka adalah merusak agama secara sistematis.⁶⁴

Apabila penyakit jiwa ini tidak segera disembuhkan, pada gilirannya akan membuat jiwa mengalami buta total. “...*Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah qalbu yang (ada) di dalam dada.*” (22:46) Di titik inilah, mereka hanya melihat agama tidak lebih dari sekedar tipuan belaka saja. “(Ingatlah), *tatkala orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam qalburnya berkata: ‘Mereka (orang-orang mukmin itu) ditipu oleh agamanya’...*” (8:49) Agar proyek mereka berhasil, agar Nabi SAW tidak diterima oleh masyarakatnya, dan agar merekalah yang kelak menjadi penguasa di masa depan, mereka mencoba membalik fakta dengan mengatakan: “*Dan (ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang berpenyakit dalam hatinya berkata: ‘Allah dan Rasul-Nya tidak menjanjikan kepada kita melainkan tipu daya’.*” (33:12).

Informasi dari akhirat mengindikasikan bahwa keberhasilan orang-orang munafik itu bisa diukur dari semakin banyaknya umat yang tidak mengenal lagi imamnya (catatan: sengaja kata “imam” dan “khalifah” (seperti tertulis dalam Al-Qur’ân) tidak diterjemahkan menjadi (misalnya) “pemimpin” karena yang terakhir ini mempunyai jangkauan makna yang terlalu luas sehingga bisa mengaburkan makna yang sesungguhnya). Karenanya kebutaan hati menjadi perkara yang besar kelak di akhirat. Karena kebangkitan di akhirat merupakan cerminan pergulatan jiwa mencari atau menentang kebenaran di dunia. Dan orang yang terprovokasi, teragitasi, dan tertipu oleh kaum munafiqin ini kelak tidak mampu lagi mengenal kebenaran dan imam mereka yang sesungguhnya.⁶⁵ “*Pada hari itu Kami panggil tiap umat dengan imamnya (masing-masing); dan barang siapa yang diberikan kitab amalnya di tangan kanannya maka merekalah (yang) akan membaca kitabnya (tersebut), dan mereka tidak dianiaya sedikit pun. Dan siapa yang buta (hatinya) di dunia ini (sehingga tidak mengenal imamnya yang benar), niscaya di akhirat (nanti) ia akan lebih buta (pula) dan lebih tersesat dari jalan (yang lurus).*” (QS. Al-Isra/17:71-72)

Al-Qur’ân kemudian menggambarkan betapa di antara mereka sendiri terjadi umpat-mengumpat setelah menyadari bahwa apa yang dulu (di dunia) mereka anggap sebagai imam ternyata palsu belaka. “*Ingatlah tatkala orang-orang yang diikuti berlepas diri dari orang-orang yang mengikuti(nya), karena mereka (sudah) melihat azab; sementara (pada saat itu) segala bentuk hubungan diantara mereka*

⁶⁴Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith Jilid 1*, hal. 12.

⁶⁵Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith Jilid 1*, hal. 13.

terputus sama sekali. Dan berkatalah orang-orang yang mengikuti: ‘Seandainya kami ada kesempatan (sekali lagi kembali ke dunia), pasti kami akan berlepas diri dari mereka, sebagaimana mereka (hari ini) berlepas diri dari kami.’ Demikianlah Allah memperlihatkan kepada mereka amal perbuatannya (hanya) menjadi sesalan (belaka) bagi mereka; dan sekali-kali mereka tidak akan ke luar dari api neraka.” (QS. Al-Baqarah/2:166-167) Ayat ini sekaligus memperlihatkan betapa urgennya seorang imam dalam agama. Dan puncak kesuksesan ‘proyek besar’ orang munafiq adalah ketika berhasil mengecoh umat dalam hal yang satu ini⁶⁶

Tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya, termasuk penyakit nifaq. Hanya saja cara satu-satunya untuk menyembuhkan penyakit nifaq ialah dengan bertaubat, dengan kembali kepada kebenaran. “Kecuali orang-orang yang bertobat, beriman dan beramal saleh, maka mereka itu akan masuk surga dan tidak dianiaya (dirugikan) sedikit pun.” (19:60) Firman Allah di tempat lain: “Dan bersegeralah kalian (kembali) kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan (hanya) untuk orang-orang yang bertakwa.” (3:133).

Pada potongan ayat ini: “yang disediakan (hanya) untuk orang-orang yang bertakwa.” Artinya, keselamatan hanya bisa kita raih apabila kembali bergabung dengan manusia golongan pertama, golongan orang bertaqwa (2:2-5), yaitu golongan yang berada di *shiratal-ladzîna an’amta ‘alayhim* (1:7), golongannya para nabi, *shiddiqyn*, syuhada, dan orang-orang saleh.⁶⁷ Sayyidina Umar bin Khattab ra pernah berkata: “*hâsibu anfusakum qabla antuhâsabu*” (hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab). Caranya yaitu dengan mencari-cari ‘penyakit’ (kekurangan) orang lain. Merenungkan secara mendalam, mencari satu persatu, jangan-jangan diri kita sendiri adalah bagian dari orang-orang yang dibicarakan di ayat ini. Kalau ada, sebaiknya jujur mengakuinya, dan meminta kepada Allah agar Dia berkenan membantu menyembuhkannya. Karena Dialah Yang Maha Penyembuh.

b. Majnûn/Jinnatun

وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ

⁶⁶ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, terj. Khozin Abu Faqih, Jakarta: Al-F’ishom Cahaya Umat, 2011, hal. 304.

⁶⁷ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, hal. 305.

“Dan mereka berkata, ”Wahai orang yang kepadanya diturunkan Al-Qur’an, sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar orang gila.” (Surah Al-Hijr/15: 6).

Majnûn adalah bahasa arab yang berarti secara harfiah adalah gila, gendeng, edan; yaitu sebutan untuk seseorang yang terganggu mental dan jiwanya sehingga berperilaku tidak normal seperti halnya manusia sehat.⁶⁸ Namun kata “*majnûn/majnûnah/jinnatun*” secara istilah dalam bahasa sehari-hari orang Arab tidak berarti gila yang benar-benar terganggu jiwanya. Istilah *majnûn* yang dimaksud adalah kalimat ejekan karena kesal atau sedang bergurau untuk mengejek atau olokan saja.

Dalam tafsir, dapat diketahui bahwa *majnûn* tidak hanya bermakna gila sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur’ân terjemah. Bahkan jika hanya bermakna gila, dapat menimbulkan kekeliruan pemahaman. Sebelas ayat yang di dalamnya terdapat lafadz *majnûn*, terbagi atas dua konteks. Konteks nabi Muhammad SAW dan para rasul sebelum beliau. Ayat-ayat yang konteksnya ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW. diantaranya adalah QS. al-Hijr: 6, QS. ash-Shaffat: 36, QS. Ath-Thur: 29. QS. Ad-Dukhon: 14, QS. Al-Qalam: 2, QS. Al-Qalam: 51, Qs. Adz-Dzariyat : 52, QS. At-Takwir: 22. Dalam konteks Nabi Musa as. terdapat dalam QS. Adz-Dzariyat: 59, dan QS. Asy-Syu’ara: 27. Sedangkan tentang nabi Nuh as terdapat dalam QS. Al-Qamar: 9.⁶⁹

Berdasarkan kajian semantik, *majnûn* memiliki dua makna. Dalam konteks Nabi Muhammad SAW yang masyarakatnya adalah pemuja sastra, *majnûn* bermakna kesurupan jin. Masyarakat Arab pra-Islam memiliki keyakinan pada makhluk-makhluk supranatural seperti jin, dewa, dan lain-lain. Para penyair sebagai ahli sastra pada masa itu adalah kalangan elit yang dihormati, karena mereka adalah kalangan terpilih yang dirasuki jin sehingga dapat melantunkan syair. Nabi Muhammad SAW dan para penyair yang mengaku menerima wahyu tidak akan lagi terhormat meskipun syair mereka sangat bagus. Sedangkan dalam konteks para rasul selain Nabi Muhammad SAW., *majnûn* bermakna mengeluarkan kata-kata yang tidak dapat dipahami. Sebab, para rasul menyampaikan ajaran-ajaran ketauhidan, berita-berita hari akhir, dan juga balasan-balasan amal perbuatan manusia, yang sebelumnya tidak pernah ada dalam pemikiran umatnya. Secara semantik pula, *majnûn* mengalami perubahan pandangan.⁷⁰

Pada masa masyarakat Arab, *majnûn* dipandang sebagai orang yang dihormati. Pada masa para Nabi dan Rasul, *majnûn* merupakan sebuah

⁶⁸ Amin Najjar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 20.

⁶⁹ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, hal 307.

⁷⁰ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, hal 309.

ejekan dan bermakna negatif. Dalam penafsiran Indonesia, kata yang mewakili kondisi pada saat itu adalah gila. Pemaknaan kata ini, kemudian akan mengubah pandangan pembacanya. *Majnûn* (gila) dalam pandangan orang Arab adalah orang yang terhormat. Sedangkan masyarakat Indonesia akan memandang gila sebagai kondisi yang tidak terhormat. Maka, pemaknaan kata *majnûn* dalam terjemah maupun tafsir, seharusnya mengungkapkan makna lainnya agar tidak menyebabkan kesalahpahaman.

c. Maftûn

بِأَيِّكُمْ الْمَفْتُونُ

“Siapa diantara kamu yang gila?”. (QS. Al-Qalam: 6)

Seperti kerancuan makna yang terjadi pada istilah “fitnah”, karena bahasa Arab dan bahasa Indonesia sama-sama memiliki istilah tersebut, akan tetapi banyak yang tidak mengetahui kerancuan tersebut dan mencampurkan makna keduanya. Hal ini juga merupakan alasan pentingnya mempelajari makna fitnah dalam istilah keduanya. Dalam *Lisan al-Arab*, kata fitnah merupakan bentuk masdar dari *fatana – yaftinu – fatnan atau fitnatan* yang bermakna yaitu ujian dan cobaan, yang asal mula katanya dari yaitu membakar logam emas dan perak untuk membersihkan dan mengetahui kadarnya”.⁷¹ Dalam kamus Al-Munawwir, fitnah adalah bermakna memikat, menggoda, membujuk, menyesatkan, membakar, menghalang-halangi, membelokkan, menyeleweng, menyimpang, dan gila.⁷² Bentuk jamak dari kata fitnah adalah *al-Fitan*.⁷³

Dalam Al-Qur`ân terdapat ayat-ayat yang mengandung kata fitnah, berikut ini ayat-ayat tersebut beserta pemaknaanya menurut beberapa mufassir.⁷⁴

a) Adzab. (QS. Adz-Dzariyat: 14): “Dikatakan kepada mereka): “Rasakanlah adzabmu itu. inilah azab yang dulu kamu minta untuk disegerakan.” At-Thabari menjelaskan bahwa makna dari *fitnatakum* adalah azab atas mereka. Hal tersebut dikuatkan dengan melihat makna kata *dhomir* setelahnya (*hadza*) yang kembali pada kata sebelumnya

⁷¹Ibnu Manzhur, *Lisan al-Arab* Juz 13, hal. 317.

⁷²Ahmad Warson Muawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab – Indonesia* (Kyapyak Yogyakarta: Unit Pengadaan Buku Ilmiah Pondok Pesantren Al-Munawwir, 1997), hal. 1032-1033.

⁷³Amin Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 28.

⁷⁴Amin Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal. 29.

(*fitnatakum*), yang maknanya adalah adzab.⁷⁵ Al-Alusy menerangkan bahwa azab disini adalah sebagai balasan atas kekufuran mereka.⁷⁶

b.) Siksaan. (QS. an-Nahl: 110): “*Dan Sesungguhnya Tuhanmu (pelindung) bagi orang-orang yang berhijrah sesudah menderita cobaan, Kemudian mereka berjihad dan sabar; Sesungguhnya Tuhanmu sesudah itu benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*” Makna kata fitnah disini mencakup beberapa kemungkinan makna, yaitu bahwasanya mereka telah disiksa, ketakutan atas siksaan, dan mereka orang-orang islam yang telah murtad.⁷⁷

c.) Kufur. (QS. al-Baqarah: 217): “*Dan berbuat fitnah lebih besar (dosanya) daripada pembunuhan.*” Ada dua pendapat tentang makna fitnah dalam ayat ini. Pertama, fitnah disini dimaknai dengan *al-kufr* (kafir). Pendapat ini dikeluarkan oleh kebanyakan ulama, termasuk diantaranya adalah al-Alusy⁷⁸ dan az-Zamakhsyari.⁷⁹ Namun pendapat ini dianggap lemah oleh al-Razy. Beliau mengatakan bahwa jika fitnah disini diartikan dengan *al-kufr* maka akan ada pengulangan, karena lafaz sebelumnya juga sudah menyinggung tentang kafir.⁸⁰ Kedua, fitnah diartikan dengan sesuatu yang (dapat) menguji orang muslim dalam keagamaanya (keimanannya). Terkadang berupa meletakkan syubhat dalam hati mereka ataupun dengan kezaliman (penyiksaan) terhadap mereka sebagaimana yang dialami oleh sahabat Bilal r.a. *Al-Qatl* dalam ayat ini adalah pembunuhan terhadap Ibnu al-Hadhrami. Maka pantaslah jika dikatakan bahwa fitnah lebih besar dosanya dari membunuh, karena fitnah dapat menimbulkan pembunuhan yang lebih besar di dunia dan (sehingga) berhak (bagi pelakunya) mendapatkan azab (siksaan) yang kekal di akhirat.⁸¹

d) Membakar dan siksaan. (QS. Al-Buruj: 10): “*Sesungguhnya orang-orang yang mendatangkan cobaan kepada orang-orang yang mukmin laki-laki dan perempuan Kemudian mereka tidak bertaubat, Maka bagi mereka azab Jahannam dan bagi mereka azab (neraka) yang membakar.*” Yang dimaksud dengan mendatangkan cobaan ialah, seperti menyiksa, mendatangkan bencana, membunuh dan sebagainya. Sebagian ulama memaknainya dengan membakar dengan api. Sebagaimana

⁷⁵ Abu Ja`far at-Thabari, *Jami` al-Bayan Fi Ta`wil al-Qur`an* (DVD al-Maktabah al-Syamilah), Juz. 22, hal. 405.

⁷⁶ Mahmud bin Abdullah al-Alusy, *Ruh al-Ma`ani fi Tafsir al-Qur`ani al-`Adzim wa al-Sab`ul Matsani* (DVD al-Maktabah al-Syamilah), juz. 19, hal. 368.

⁷⁷ Al-Alusy,, juz 9, hal. 475.

⁷⁸ Al-Alusy,, juz. 2, hal. 202

⁷⁹ Az-Zamakhsyari, *al-Kasyaf* (DVD al-Maktabah al-Syamilah), Juz. 1, hal. 191.

⁸⁰ Ar-Razy, *Mafatih al-Ghaib* (DVD al-Maktabah al-Syamilah), juz. 3, hal. 268

⁸¹ Al-Razy,, juz. 3, hal. 269

perkataan Ibnu Abbas dan Maqatil: fatanul mukminin (membakar mereka dengan api).⁸² Ada juga yang memaknainya dengan siksaan, diantaranya adalah Mujahid.⁸³

e) Cobaan dan ujian. (QS. Al-Ankabut: 2-3): *“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami Telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan Sesungguhnya kami Telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, Maka Sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan Sesungguhnya dia mengetahui orang-orang yang dusta.”*

f) Pembunuhan dan kerusakan. (QS. An-Nisa’: 101): *“Dan apabila kamu bepergian di muka bumi, Maka tidaklah Mengapa kamu men-qashar sembahyang(mu), jika kamu takut diserang orang-orang kafir. Sesungguhnya orang-orang kafir itu adalah musuh yang nyata bagimu.”*

g) Memalingkan dari jalan lurus, (QS. Al-Isra: 73): *“Dan Sesungguhnya mereka hampir memalingkan kamu dari apa yang Telah kami wahyukan kepadamu, agar kamu membuat yang lain secara bohong terhadap Kami.”*

h) Tipu daya dan kesesatan, (QS. As-Shaffat: 162): *“Sekali-kali tidak dapat menyesatkan (seseorang) terhadap Allah.”*

i) Dalih dan penyebab, (QS. Al-An’am: 23): *“Kemudian tiadalah fitnah mereka, kecuali mengatakan: “Demi Allah, Tuhan kami, tiadalah kami mempersekutukan Allah”.* Yang dimaksud dengan fitnah di sini ialah jawaban yang berupa kedustaan.

j) Gila dan kelalaian. Gila dalam Bahasa Indonesia mempunyai arti sakit ingatan, kurang beres ingatannya, sakit jiwa, syarafnya terganggu dan pikirannya tidak normal.⁸⁴ Dalam al-Qur’an kata gila secara langsung menggunakan term (مجنون). Adapun secara tidak langsung menggunakan term (مفتون) hanya dapat ditemukan dalam satu ayat al-Qur’an yaitu QS. al-Qalam/68: 6 *“Siapa diantara kamu yang gila?”*. Ayat ini sebelumnya berhubungan dengan kaum musyrikin menuduh Nabi Muhammad SAW, gila karena menyampaikan ayat-ayat al-Qur’an yang mengandung kecaman terhadap kepercayaan yang jauh dari kebenaran. Ulama ahli tafsir berbeda pendapat dalam menafsiri kata *al-maftûn* disini. Sebagian ulama mengartikannya dengan al-majnun (*isim fa`il*) yang berarti orang gila. Hal itu berdasarkan riwayat dari mujahid yang memaknainya

⁸² Al-Razy,.... juz. 16, hal. 442

⁸³ At-Thabary,.... juz. 24, hal. 344

⁸⁴ Depdikbud RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), cet 1, edisi 3, hal. 363.

dengan *al-majnûn*. Ulama lainnya menafsirinya dengan makna *masdar*-nya (*al-Junûn*) yang berarti gila/kegilaan.⁸⁵

2. Penyakit Jiwa Menurut Ilmuwan Muslim

Penyakit hati atau (*psychoses*) adalah kelainan kepribadian yang ditandai oleh mental dalam (*profound-mental*), dan gangguan emosional yang mengubah individu normal menjadi tidak mampu mengatur dirinya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dua istilah yang dapat diidentifikasi dengan *psychoses* ini adalah *insanity* dan *dementia*. *Insanity* adalah istilah resmi yang menunjukkan bahwa seseorang itu kacau akibat dari tindakannya. Pada saat lain istilah demensia digunakan untuk kebanyakan kelainan mental, tetapi secara umum kini diinterpretasikan sebagai sinonim dengan kekacauan mental (*mental disorder*) yang menyolok. Sebab mereka sering melakukan tingkah laku yang semaunya sendiri.⁸⁶ Seseorang yang diserang penyakit hati kepribadiannya terganggu dan selanjutnya menyebabkan kurang mampu menyesuaikan diri dengan wajar dan tidak sanggup memahami problemanya. Seringkali orang yang sakit hati tidak merasa bahwa dirinya sakit, sebaliknya ia menganggap dirinya normal, bahkan lebih baik, lebih unggul, dan lebih penting dari yang lain.⁸⁷

Dalam perspektif Islam, penyakit hati sering diidentikkan dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela (*al-akhlaq al-mazmumah*), seperti dengki, iri hati, arogan, emosional dan seterusnya. Hasan Muhammad Asy-Syarqawi dalam kitabnya *Nahw 'Ilmiah Nafsi*⁸⁸, membagi penyakit hati dalam sembilan bagian, yaitu: pamer (*riya'*), marah (*al-ghadhab*), lalai dan lupa (*al-ghaflah wan nisyah*), was-was (*al-was-wasah*), frustrasi (*al-ya's*), rakus (*thama'*), terperdaya (*al-ghurur*), sombong (*al-ujub*), dengki dan iri hati (*al-hasd wal hiqd*).

Dalam konteks ini penulis ingin menekankan pada empat jenis penyakit hati yang menonjol, yaitu: *riya'*, marah, membanggakan diri, iri hati dan dengki. Beberapa sifat tercela di atas ada relevansinya jika dianggap sebagai penyakit hati, sebab dalam kesehatan mental (*mental hygiene*) sifat-sifat tersebut merupakan indikasi dari penyakit kejiwaan manusia (*psychoses*). Jadi pada penderitanya sakit jiwa salah satunya ditandai oleh sifat-sifat buruk tersebut.

a. *Riya'* (pamer).

⁸⁵ At-Thabari,.... juz 23, hal. 530.

⁸⁶ James D. Page, *Abnormal Psychology: Clinical Approach to Deviant*, New Delhi, Tata Mc. Graw-Hill, 1978, hal. 209.

⁸⁷ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, 1990, hal. 56.

⁸⁸ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, Mesir, al-Hai'ah al-Misriyah, 1979.

Seperti yang dijelaskan oleh As-Syarqawi,⁸⁹ bahwa dalam penyakit *riya'* terdapat unsur penipuan terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain, karena hakikatnya ia mengungkapkan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Penyakit *riya'* merasuk dalam jiwa seseorang dengan halus dan tidak terasa sehingga hampir tidak ada orang yang selamat dari serangan penyakit ini kecuali orang arif yang ikhlas dan taat.

Dalam *riya'* terdapat unsur kepura-puraan, munafik, seluruh tingkah-lakunya cenderung mengharap pujian orang lain, senang kepada kebesaran dan kekuasaan. *Over acting*, menutup-nutupi kejelekannya dan seterusnya. Sifat yang demikian ini digambarkan dalam al-Qur'an surat an-Nisa': 142 dan at-Taubah: 67 dan juga hadits Nabi: "*Yang paling aku khawatirkan terhadap umatku adalah riya' dan syahwat yang tersembunyi*". Islam memberikan terapi *riya'* ini dengan cara mengikis nafsu syahwat sedikit demi sedikit dan menanamkan sifat merendahkan diri (*tawadhu'*) dengan melihat kebesaran Allah SWT.⁹⁰

b. Marah (*Ghadhab*).

Marah pada hakikatnya adalah memuncaknya kepanikan di kepala, lalu menguasai otak atau pikiran dan akhirnya kepada perasaan. Kondisi semacam ini seringkali sulit untuk dikendalikan. Lebih lanjut Asy-Syarqawi mengungkapkan, bahwa marah akan menimbulkan beberapa pelampiasan, misalnya secara lisan akan memunculkan caci-makian, kata-kata kotor/keji dan secara fisik akan menimbulkan tindakan-tindakan destruktif. Dan jika orang marah tidak mampu melampiaskan tindakan-tindakannya di atas, maka dia akan berkompensasi pada dirinya sendiri dengan cara misalnya: merobek-robek pakaian, menampar mukanya sendiri, membanting perabot rumah tangga dan seterusnya. Marah juga dapat berpengaruh pada hati seseorang, yaitu sifat dengki dan iri hati, rela melihat orang lain menderita, cemburu, suka membuka aib orang lain dan seterusnya.⁹¹

Atas dasar inilah maka Nabi SAW melarang orang yang sedang marah untuk melakukan putusan atau memutuskan sesuatu perkara sebagaimana sabdanya: "*Seseorang tidak boleh membuat keputusan diantara dua orang (yang berselisih) sementara ia dalam keadaan marah*". Al-Ghazali berpendapat, bahwa cara untuk menanggulangi kemarahan sampai batas yang seimbang dengan jalan mujahadah untuk kemudian menanamkan jiwa sabar dan kasih sayang.⁹²

⁸⁹ Asy-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, hal. 69.

⁹⁰ Asy-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, hal. 73.

⁹¹ Asy-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, hal. 79.

⁹² Asy-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, hal. 81.

Berkaitan dengan hal di atas, Usman Najati berpendapat bahwa emosi marah yang menguasai seseorang dapat membuat kemandekan berpikir. Di samping itu energi tubuh selama marah berlangsung akan membuat orang siap untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan disesali di kemudian hari. Untuk mengatasi marah ini adalah dengan jalan mengendalikan diri, sebab mengendalikan diri dari marah itu mempunyai beberapa manfaat: 1. Dapat memelihara kemampuan berpikir dan pengambilan keputusan yang benar. 2. Dapat memelihara keseimbangan fisik, karena mampu melindungi dari ketegangan fisik yang timbul akibat meningkatnya energi. 3. Dapat menghindarkan seseorang dari sikap memusuhi orang lain, baik fisik maupun umpatan, sikap tersebut juga dapat menyadarkan diri untuk selalu berintrospeksi. 4. Dari segi kesehatan, pengendalian marah dapat menghindarkan seseorang dari berbagai penyakit fisik pada umumnya.⁹³

Dalam hal ini Nabi SAW juga sangat memuji tindakan pengendalian diri terhadap emosi marah ini dan menganggapnya sebagai orang yang kuat, sebagaimana sabdanya: “Tidaklah orang dikatakan kuat itu adalah orang yang pandai berkelai, tetapi orang kuat adalah orang yang mampu menahan amarahnya”.

c. Rasa Bangga Diri (*‘Ujub*).

Perasaan membanggakan diri (*‘ujub*) sedikit berbeda dengan perasaan sombong (*kibr*). Menurut al-Ghazali, *kibr* merupakan perasaan yang muncul pada diri seseorang, di mana ia menganggap dirinya lebih baik dan lebih utama dari orang lain. Sedangkan *‘ujub* adalah perasaan bangga diri yang dalam penampilannya tidak memerlukan atau melibatkan orang lain. *‘Ujub* lebih terfokus kepada rasa kagum terhadap diri sendiri, suka membanggakan dan menonjolkan diri sendiri. Kadang-kadang pada sebagian orang emosi ini merupakan tingkah laku yang dominan dalam kepribadian dan dapat menimbulkan sikap sombong, angkuh serta merendahkan orang lain.⁹⁴ Penilaian yang tinggi terhadap suatu pemberian, sikap yang selalu mengingat-ingat pemberian dan sikap pamrih terhadap perbuatan yang dilakukan merupakan hal-hal yang termasuk kategori *‘ujub*.

Menurut As-Syarqawi, bahwa *‘ujub* merupakan perasaan senang yang berlebihan. Kemunculannya disebabkan adanya anggapan bahwa ia merasa yang paling baik dan paling sempurna di dalam segalanya. Sikap *‘ujub* adalah penyakit mental yang sangat

⁹³Usman Najati, *Al-Qur’ân dan Ilmu Jiwa*, hal. 126.

⁹⁴Usman Najati, *Al-Qur’ân dan Ilmu Jiwa*, hal. 112.

berbahaya, sebab eksistensinya membuat hati menjadi beku dalam menerima kebaikan, dan selalu menutup-nutupi kesalahan, sebagaimana firman Allah Swt.: “Dan apabila Kami memberikan nikmat kepada manusia ia berpaling dan menjauhkan diri, tetapi apabila ia ditimpa malapetaka maka ia banyak berdoa.” (Q.S. Fussshilat: 51).⁹⁵

Dari sisi lain orang yang bangga dengan dirinya telah menyadari akan kepribadiannya dan mengerti akan kesalahannya, tetapi tidak tertarik untuk kembali kepada kebenaran, melainkan bersikap putus asa, tetap ingkar dan bahkan “ogah” melakukan kebajikan dan pengabdian kepada Allah.

d. Iri Hati dan Dengki (*Hasad*).

Iri hati atau juga disebut dengki merupakan gejala-gejala luar yang kadang-kadang menunjukkan perasaan dalam hati. Akan tetapi gejala-gejala tersebut tidak mudah untuk diketahui, sebab seseorang akan berusaha semaksimal mungkin menyembunyikan gejala-gejala tersebut.⁹⁶ Secara umum dapat dikatakan, bahwa rasa iri muncul akibat kegagalan seseorang dalam mencapai sesuatu tujuan. Oleh sebab itu emosi ini sangat kompleks, dan pada dasarnya terdiri atas rasa ingin memiliki.

Meski demikian, tidak dapat dikatakan, bahwa rasa iri sebagai kumpulan dari rasa marah, rasa ingin memiliki dan rasa rendah diri, akan tetapi lebih dari itu adalah memiliki karekteristiknya sendiri. Dan di antara gejala-gejala yang nampak adalah marah dengan segala bentuknya mulai dari memukul, mencela, menghina, membuka rahasia orang lain, dan seterusnya.⁹⁷ Asy-Syarqawi menjelaskan bahwa emosi ini secara garis besar diklasifikasikan menjadi dua macam: 1. Iri yang melahirkan kompetisi sehat (*al-munafasah*); dan 2. Iri yang melahirkan kompetisi tidak sehat (*al-hiqd wal hasad*). Iri jenis pertama merupakan kompetisi sehat untuk meniru hal-hal positif yang dimiliki orang lain tanpa didasari oleh interes jahat dalam rangka *fastabiqul khairat*. Iri dalam jenis ini merupakan sesuatu yang diharuskan bagi setiap muslim berdasarkan firman Allah: “Maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan. Hanya kepada Allah kamu semua kembali, lalu diberitahukannya kepadamu apa yang telah kamu peraselisihkan”. (QS. al-Maidah/4: 48).⁹⁸ Sementara iri dalam jenis kedua lebih didasari oleh rasa benci terhadap apa-apa yang

⁹⁵ Asy-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, hal. 122.

⁹⁶ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 360

⁹⁷ Al-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental II*, Terj. Zakiah Darajat, Jakarta, Bulan Bintang, 1974, hal. 228.

⁹⁸ Asy-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, hal. 128.

dimiliki oleh orang lain, baik yang berkaitan dengan materi maupun yang berhubungan dengan jabatan/kedudukan. Iri dalam kategori ini, menurut As-Syarqawi cenderung memunculkan sikap antipati dan bahkan melahirkan sikap permusuhan terhadap orang lain. Kemunculannya lebih disebabkan oleh rasa sombong, bangga, riya', dan rasa takut kehilangan kedudukan.

Banyak ulama Islam membahas tentang jiwa dan hal-hal yang berkaitan tentangnya dan menganggapnya sebagai bagian yang lebih dahulu diketahui oleh seorang manusia. Karena dimensi jiwa dalam Islam lebih tinggi dari sekedar dimensi fisik karena jiwa merupakan bagian metafisika. Ia sebagai penggerak dari seluruh aktifitas fisik manusia. Sehingga penanganan terhadap penyembuhan penyakit jiwa muslim menjadi bagian penting dalam kajian ulama Islam.

Ibnu Sina, dalam karya monumentalnya *Asy-Syifa'* sudah membahas teori-teori kesehatan jiwa. Dia mengatakan, diskusi mengenai kebahagiaan tidak bisa lepas dari teori pembahasan teori akhlak. Kebahagiaan tanpa akhlak mulia tidak mungkin. Kebahagiaan akan diperolehnya bila seseorang mampu memilih mana yang baik dan menyingkirkan yang tidak baik. Kebersihan dan kesucian kalbu menjadi kunci utama pereoleh kebahagiaan. Kalbu atau jiwa yang suci membuat seseorang jauh dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Dengan kata lain, orang berakhlak baik menjadikannya mencapai kebahagiaan, ketentraman, kejayaan, dan keselamatan hidup.⁹⁹ Sehingga dapat dikatakan bahwa akhlaq yang buruk (*akhlaq al-madzmumah*) juga merupakan bagian dari gangguan jiwa.

Sementara itu, Ar-Razi dalam *Ath-Thib al-Ruhany* melekatkan cara perawatan dan penyembuhan penyakit-penyakit kejiwaan dengan melakukan pola hidup sufistik. Melalui konsep zuhudnya Ar-Razi menguraikan secara teori dan praktis perawatan dan pengobatan gangguan dan penyakit kejiwaan, yaitu: pengendalian diri, keserhanaan hidup, jauh dari akhlak buruk, serta menjadikan akal sebagai esensi diri merupakan kunci-kunci memperoleh kehidupan bahagia. Al-Ghazali mengatakan, kebahagiaan manusia sangat bergantung pada pembahasan terhadap jiwanya, sebaliknya kegagalan memahami jiwanya menyebabkan ketidak mampuannya dalam memperoleh kebahagiaan hidup.¹⁰⁰

⁹⁹ Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, hal.21.

¹⁰⁰ Amin An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa* , hal. 80.

C. Terapi Penyakit Jiwa Menurut Kajian Ilmuwan Barat.

Sampai saat ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson, terdapat enam teknik psikoterapi/Intervensi/penanganan psikologis yang digunakan oleh para psikiater atau psikolog secara umum.¹⁰¹ Yaitu:

1. Teknik terapi psikoanalisis, yaitu bahwa di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik internal tidak terhindarkan. Konflik yang tidak disadari itu memiliki pengaruh yang kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stres dalam kehidupan. Teknik ini menekankan fungsi pemecahan masalah dari ego yang berlawanan dengan impuls seksual dan agresif dari id. Model ini banyak dikembangkan dalam Psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, paling tidak terdapat lima macam teknik penyembuhan penyakit mental, yaitu dengan mempelajari autobiografi, hipnotis, catharsis, asosiasi bebas, dan analisis mimpi. Teknik terapi Psikoanalisis Freud pada perkembangan selanjutnya disempurnakan oleh Jung dengan teknik terapi Psikodinamik.

2. Teknik terapi perilaku, yang menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu. Teknik ini antara lain desensitisasi sistematis, *flooding*, penguatan sistematis, pemodelan dan pengulangan perilaku yang pantas, dan teknik regulasi diri perilaku.

3. Teknik terapi kognitif perilaku, yaitu teknik memodifikasi perilaku dan mengubah keyakinan *maladaptif*. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.

4. Teknik terapi humanistik, yaitu teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal. Gangguan psikologis yang diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau oleh orang lain. Carl Rogers, yang mengembangkan psikoterapi yang berpusat pada klien (*client-centered-therapy*), percaya bahwa karakteristik ahli terapi yang penting untuk kemajuan dan eksplorasi-diri klien adalah empati, kehangatan, dan ketulusan.

5. Teknik terapi eklektik atau *integrative*, yaitu memilih dari berbagai teknik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu, ketimbang mengikuti dengan kaku satu teknik tunggal. Ahli terapi mengkhususkan diri dalam

¹⁰¹ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 453.

masalah spesifik, seperti alkoholisme, disfungsi seksual, dan depresi. Keenam, teknik terapi kelompok dan keluarga. Terapi kelompok adalah teknik yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Sedang terapi marital dan terapi keluarga adalah bentuk terapi kelompok khusus yang membantu pasangan suami-istri, atau hubungan orang tua dan anak, untuk mempelajari cara yang lebih efektif, untuk berhubungan satu sama lain dan untuk menangani berbagai masalahnya.

Penanganan Penyakit Gangguan Jiwa menurut pakar psikologi umum, seperti Dadang Hawari, antara lain¹⁰² adalah sebagai berikut:

1. Terapi psikofarmaka. Psikofarmaka atau obat psikotropik adalah obat yang bekerja secara selektif pada Sistem Saraf Pusat (SSP) dan mempunyai efek utama terhadap aktivitas mental dan perilaku, digunakan untuk terapi gangguan psikiatrik yang berpengaruh terhadap taraf kualitas hidup klien. Obat psikotropik dibagi menjadi beberapa golongan diantaranya: antipsikosis, anti-depresi, anti-mania, anti-ansietas, anti-insomnia, anti-panik, dan anti obsesif-kompulsif. Pembagian lainnya dari obat psikotropik antara lain: transquilizer, neuroleptic, antidepressants dan psikomimetika.

2. Terapi *Somatic*. Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat gangguan jiwa sehingga diharapkan tidak dapat mengganggu system tubuh lain. Salah satu bentuk terapi ini adalah Electro Convulsive Therapy. Terapi elektrokonvulsif (ECT) merupakan suatu jenis pengobatan somatik dimana arus listrik digunakan pada otak melalui elektroda yang ditempatkan pada pelipis. Arus tersebut cukup menimbulkan kejang grand mal, yang darinya diharapkan efek yang terapeutik tercapai. Mekanisme kerja ECT sebenarnya tidak diketahui, tetapi diperkirakan bahwa ECT menghasilkan perubahan-perubahan biokimia di dalam otak (Peningkatan kadar norepinefrin dan serotonin) mirip dengan obat anti depresan.

3. Terapi Modalitas. Terapi modalitas adalah suatu pendekatan penanganan klien gangguan yang bervariasi yang bertujuan mengubah perilaku klien gangguan jiwa dengan perilaku maladaptifnya menjadi perilaku yang adaptif. Ada beberapa jenis terapi modalitas, antara lain: Terapi Individual, Terapi Lingkungan, Terapi Kognitif, Terapi Keluarga, dan Terapi Kelompok.¹⁰³

a) Terapi individual adalah penanganan klien gangguan jiwa dengan pendekatan hubungan individual antara seorang terapis dengan

¹⁰² Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, hal. 45.

¹⁰³ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, hal.46.

seorang klien. Suatu hubungan yang terstruktur yang terjalin antara perawat dan klien untuk mengubah perilaku klien. Hubungan yang dijalin adalah hubungan yang disengaja dengan tujuan terapi, dilakukan dengan tahapan sistematis (terstruktur) sehingga melalui hubungan ini terjadi perubahan tingkah laku klien sesuai dengan tujuan yang ditetapkan di awal hubungan. Hubungan terstruktur dalam terapi individual bertujuan agar klien mampu menyelesaikan konflik yang dialaminya. Selain itu klien juga diharapkan mampu meredakan penderitaan (*distress*) emosional, serta mengembangkan cara yang sesuai dalam memenuhi kebutuhan dasarnya.

b) Terapi lingkungan adalah bentuk terapi yaitu menata lingkungan agar terjadi perubahan perilaku pada klien dari perilaku *maladaptive* menjadi perilaku adaptif. Perawat menggunakan semua lingkungan rumah sakit dalam arti terapeutik. Bentuknya adalah memberi kesempatan klien untuk tumbuh dan berubah perilaku dengan memfokuskan pada nilai terapeutik dalam aktivitas dan interaksi.

c) Terapi kognitif adalah strategi memodifikasi keyakinan dan sikap yang mempengaruhi perasaan dan perilaku klien. Proses yang diterapkan adalah membantu mempertimbangkan stressor dan kemudian dilanjutkan dengan mengidentifikasi pola berfikir dan keyakinan yang tidak akurat tentang *stressor* tersebut. Gangguan perilaku terjadi akibat klien mengalami pola keyakinan dan berfikir yang tidak akurat. Untuk itu salah satu memodifikasi perilaku adalah dengan mengubah pola berfikir dan keyakinan tersebut. Fokus asuhan adalah membantu klien untuk reevaluasi ide, nilai yang diyakini, harapan-harapan, dan kemudian dilanjutkan dengan menyusun perubahan kognitif.¹⁰⁴

d) Terapi keluarga adalah terapi yang diberikan kepada seluruh anggota keluarga sebagai unit penanganan (*treatment unit*). Tujuan terapi keluarga adalah agar keluarga mampu melaksanakan fungsinya. Untuk itu sasaran utama terapi jenis ini adalah keluarga yang mengalami disfungsi; tidak bisa melaksanakan fungsi-fungsi yang dituntut oleh anggotanya. Dalam terapi keluarga semua masalah keluarga yang dirasakan diidentifikasi dan kontribusi dari masing-masing anggota keluarga terhadap munculnya masalah tersebut digali. Dengan demikian terlebih dahulu masing-masing anggota keluarga mawas diri; apa masalah yang terjadi di keluarga, apa kontribusi masing-masing terhadap timbulnya masalah, untuk kemudian mencari solusi untuk mempertahankan keutuhan keluarga

¹⁰⁴ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 455.

dan meningkatkan atau mengembalikan fungsi keluarga seperti yang seharusnya.

e) Terapi kelompok adalah bentuk terapi kepada klien yang dibentuk dalam kelompok, suatu pendekatan perubahan perilaku melalui media kelompok. Dalam terapi kelompok perawat berinteraksi dengan sekelompok klien secara teratur. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran diri klien, meningkatkan hubungan interpersonal, dan mengubah perilaku *maladaptive*.

4. Terapi Perilaku Anggapan dasar dari terapi perilaku adalah kenyataan bahwa perilaku timbul akibat proses pembelajaran. Perilaku sehat oleh karenanya dapat dipelajari dan disubstitusi dari perilaku yang tidak sehat. Teknik dasar yang digunakan dalam terapi jenis ini adalah: Role model, Kondisioning operan, Desensitisasi sistematis, Pengendalian diri dan Terapi aversi atau rileks kondisi.¹⁰⁵

5. Terapi Bermain: diterapkan karena ada anggapan dasar bahwa anak-anak akan dapat berkomunikasi dengan baik melalui permainan dari pada dengan ekspresi verbal. Dengan bermain perawat dapat mengkaji tingkat perkembangan, status emosional anak, hipotesa diagnostiknya, serta melakukan intervensi untuk mengatasi masalah anak tersebut. Berbagai teknik terapi di atas, tak satupun menyebutkan teknik terapi *ukhrawi* (psikoterapi yang berpijak pada ajaran agama). Freud bahkan dalam *The Future of an Illusions* menganggap bahwa orang yang memeluk suatu agama berarti ia telah menderita delusi, ilusi, dan perasaan menggoda pikiran (*obsessional neurosis*) yang berasal dari ketidakmampuan manusia (*helplessness*) dalam menghadapi kekuatan alam di luar dirinya dan juga kekuatan insting dari dalam dirinya sendiri. Agama merupakan kumpulan neurosis atau kekacauan mental yang disebabkan oleh kondisi serupa dengan kondisi yang menimbulkan neurosis pada anak-anak. Hal itu menunjukkan bahwa satu-satunya psikoterapi yang dikembangkan dalam psikoterapi psikoanalisis adalah psikoterapi duniawi, sebab teori-teorinya didasarkan atas paradigma antroposentris, yang tidak mengenal dunia spiritual atau agama.¹⁰⁶

D. Terapi Penyakit Jiwa Menurut Kajian Islam.

Dalam tulisan Hasan Langgulung, Al-Ghazali lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (*al-akhlak*) positif dan negatif, sehingga bentuk-bentuk terapinya juga menggunakan terapi perilaku. Dalam hal ini ia menyatakan : Menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, sedang berpaling dari penegakan itu berarti suatu

¹⁰⁵ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, hal. 47.

¹⁰⁶ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, hal. 48.

neurosis dan *psikosis*.¹⁰⁷ Kutipan tersebut menunjukkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus, menghilangkan dan mengobati perilaku yang buruk. Upaya seperti itu dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih, dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya. Pendekatan agama dapat dilakukan dan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan terhadap Tuhan dan doa-doa yang disampaikan akan memberikan harapan-harapan positif.¹⁰⁸

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam *Ighatsah al-Lahfan* yang diterjemahkan “Menuju Kesucian Hati”; lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabi’iyyah* dan *syar’iyyah*.¹⁰⁹ Psikoterapi *tabi’iyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Psikoterapi *syar’iyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat. Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan. Hal itu dipahami dari QS. Al-Anam/6 : 125 : “*Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.*”

Semakin kompleks kehidupan, semakin dirasakan pentingnya penerapan *mental hygiene* yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia (masyarakat). Ada kecenderungan bahwa orang-orang di zaman modern ini semakin rindu atau haus akan nilai-nilai agama, sehingga taushiah, nasihat, atau kesempatan dialog dengan para kyai, ustadz, atau ajengan sangat diharapkan. Mereka merindukan hal itu dalam upaya

¹⁰⁷Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 237.

¹⁰⁸Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal.243.

¹⁰⁹Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, hal. 261.

mengembangkan wawasan keagamaan, atau mengatasi masalah-masalah kehidupan yang sulit diatasinya tanpa nasihat keagamaan tersebut.

Muhammad Mahmud Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori; Pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata; Kedua, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.¹¹⁰

Al-Balkhi adalah intelektual muslim yang memperkenalkan psikologi Islam dan *neuroscience*, yakni cabang ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan anatomi, fisiologi, biokimia, atau biologi molekul jaringan saraf, khususnya yang berkaitan langsung dengan perilaku dan pengetahuan. Di samping itu, dia juga terkenal sebagai tokoh yang pertamakali menemukan psikologi kognitif dan medis (*cognitive and medical psychology*). Dialah orang yang pertamakali membedakan antara sakit saraf (*neurosis*) dan sakit jiwa (*psychosis*), serta orang yang pertamakali mengklasifikasikan gangguan saraf (*neurotic disorders*) dan perintis terapi kognitif (*cognitive therapy*) dalam rangka mengkaji pengelompokan gangguan penyakit ini.¹¹¹ Psikologi kognitif (*cognitive psychology*) adalah cabang ilmu psikologi yang menyelidiki proses kejiwaan internal, seperti penyelesaian masalah, daya ingatan dan bahasa. Sedangkan psikologi medis (*medical psychology*) berarti merujuk pada keahlian praktik pengobatan klinik ahli psikologi. Sementara terapi kognitif (*cognitive therapy*) adalah pendekatan psikoterapi yang bertujuan mempengaruhi gangguan emosi, perilaku dan kesadaran melalui prosedur yang sistematis.

Al-Balkhi mengelompokkan penyakit saraf dalam empat gangguan kondisi mental-kejiwaan, yaitu ketakutan dan kegelisahan (*fear and anxiety*), amarah dan penyerangan (*anger and aggression*), kesedihan dan depresi (*sadness and depression*), serta obsesi atau gangguan pikiran (*obsession*). Lebih lanjut al-Balkhi menggolongkan tiga jenis depresi, yaitu depresi normal atau kesedihan, depresi yang berasal dari dalam tubuh dan depresi yang berasal dari luar tubuh. Individu yang sehat harus selalu menjaga kesehatan pikiran dan perasaan. Maka menurutnya, keseimbangan antara pikiran dan tubuh sangat diperlukan untuk memperoleh kesehatan yang prima. Sebaliknya ketimpangan antara keduanya justru akan menimbulkan penyakit. Di samping itu, dia juga

¹¹⁰ Musthafa Malaikah, *Manhaj Dakwah Yusuf Qardhawy*, terj. Samson Rahman, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001, hal. 137.

¹¹¹ Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008, *Ilmu Pengetahuan dan Imperialisme*, Jakarta: Lembaga Kajian dan Pengembangan Al-Insan (Insist group), 2008, hal. 132.

memperkenalkan konsep pengobatan yang berlawanan (*al-'ilaj bil-dhid, reciprocal inhibition*), di mana konsep ini dikenalkan kembali ribuan tahun kemudian oleh Joseph Wolpe di tahun 1969.¹¹²

Konsep kesehatan mental dan mental individu, menurutnya, selalu berhubung kait dengan kesehatan spiritual. Dia adalah orang yang pertama kali berhasil mengkaji bermacam-macam penyakit yang secara langsung mempunyai keterkaitan antara fisik dan jiwa, seperti yang diulasnya dalam kitabnya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Asumsi Badan dan Jiwa). Al-Balkhi menggunakan istilah *ath-Thibb ar-Ruhani* (pengobatan spiritual) untuk menggambarkan kesehatan jiwa, sedangkan untuk menjelaskan pengobatan mental, digunakannya istilah *Thibb al-Qalb* (pengobatan kalbu). Al-Balkhi sering mengkritik dokter-dokter di zamannya karena selalu memfokuskan perhatian mereka pada penyakit fisik saja dan mengabaikan penyakit mental dan kejiwaan para pasiennya. Dia berargumen bahwa dikarenakan konstruksi manusia terdiri dari jasmani dan rohani, maka keberadaannya tidak bisa dikatakan sehat tanpa adanya keterjalinan (*isytibak*) antara jiwa dan badan. Lebih lanjut dia katakan: “Jika badan sakit, jiwa pun akan banyak kehilangan kemampuan kognitifnya dan tidak bisa merasakan kenikmatan hidup”. Sebaliknya dia juga menjelaskan “Jika jiwa sakit, badan pun kehilangan keceriaan hidup dan bahkan badannya pun bisa jatuh sakit”.¹¹³ Pemikirannya tentang kesehatan mental, digalinya dari Al-Qur’ân dan Sunnah. Di antaranya adalah QS. 2:10, “*Dalam hati mereka ada penyakit*“. Dan Sabda Nabi SAW: “*Ketauhilah! Sesungguhnya dalam badan manusia itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka seluruh badannya akan baik. Tetapi jika ia rusak, maka rusaklah seluruh badannya. Ketauhilah bahwa Ia (segumpal daging) itu adalah kalbu*”. (HR. al-Bukhari).

Kitab *Mashalih al-Abdan wal-Anfus*, kitab ini membahas tema-tema yang berkenaan dengan kesehatan badan dan jiwa. Kitab *Mashalih* yang manuskripnya tersimpan di Istanbul ini terdiri dari dua bab, yakni *Mashalih al-abdan* yang mencakup 14 bagian dan *masalih al-anfus* yang mencakup 8 bagian. Karya ini tergolong penting, mengingat ia adalah karya pertama yang membahas utuh masalah kesehatan. Di samping itu, tema pembahasannya sangat komprehensif, kaya nilai ilmiah dan sistematis. Dalam penulisannya, al-Balkhi menggunakan metode deduktif (*al-manhaj al-istidlali*), kausalitas (*sababiyyah*), terapan, eksperimen dan metode instruksional. Penggunaan metode pembahasan yang integral dengan wahyu, terlihat jelas saat dia tidak hanya mencukupkan kajiannya

¹¹² Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008 , hal. 133.

¹¹³ Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008 , hal. 134.

pada fenomena alam secara empiris, tapi berlanjut pada pembacaan hikmah yang tersembunyi di baliknya. Menurutnya, Sunnatullah berlaku umum untuk semua makhluk-Nya. Dengan demikian al-Balkhi telah membawa teori integral yang disertai penjelasan faktor-faktor kausalitas tentang gangguan kejiwaan yang persis sama dengan karya-karya kontemporer.¹¹⁴

Gagasan-gagasannya yang dianggap signifikan dalam perkembangan ilmu psikologi termaktub dalam buku bertajuk *All of a Ninth Century Physician*. Dalam karya ilmiah Deuraseh dan Talib (2005) yang diterbitkan *The International Medical Journal*, disebutkan bahwa al-Balkhi menganjurkan pelibatan perawatan psikologis pada saat ahli-ahli medis menyembuhkan penyakit fisik pasien. Menurut al-Balkhi, penyembuhan fisik dengan metode-metode seperti operasi dan penggunaan obat-obatan akan banyak membawa konsekuensi bagi pasien, mulai dari rasa nyeri yang mesti dialami sampai besarnya biaya pengobatan yang harus dibayarkan. Di lain sisi, perawatan psikologis yang bagi al-Balkhi lebih penting, akan mampu memangkas banyak biaya dan *Masalih al-Abdan wal-Anfus*. Pada 2013, karyanya ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Malik Badri dengan judul *Sustenance of the Soul: The Cognitive Behaviour Therapy* merupakan cara penyembuhan yang lebih menyenangkan bagi pasien daripada mesti mengonsumsi obat-obatan.¹¹⁵

a. Kesedihan sebagai Sumber Penurunan Kondisi Fisik.

Al-Balkhi membagi gangguan mental ke dalam empat kategori: kemarahan (*al-gadab*), kesedihan dan depresi (*al-jaza*), ketakutan dan fobia (*al-faza*), serta obsesi (*was-was al-shadr*). Terkait kesedihan, pakar psikologi Muslim ini menyatakan terdapat dua jenis rasa sedih yang bisa dialami seseorang. Pertama, kesedihan yang dapat teridentifikasi penyebabnya seperti kematian anggota keluarga atau kebangkrutan. Cara penanganan kesedihan jenis ini menurut al-Balkhi adalah dengan melakukan terapi eksternal dan internal. Terapi eksternal melibatkan perbincangan persuasif atau nasihat dari ahli-ahli kejiwaan maupun orang-orang terdekat pasien yang dapat dipercaya. Terapi internal meliputi upaya-upaya swadaya pasien untuk menanamkan pikiran-pikiran positif guna menangkal kesedihan dan depresinya. Pasien mesti menyadari risiko besar yang menantinya bila terus menerus membiarkan pikirannya dirusak oleh hal-hal negatif. Selain kesedihan yang bisa diidentifikasi, al-Balkhi juga menemukan kesedihan yang tidak jelas diketahui dari mana sumbernya yang dapat menyebabkan seseorang jatuh

¹¹⁴ Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008 , hal. 134.

¹¹⁵ Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008 , hal. 135.

sakit. Kesedihan semacam ini dapat datang tiba-tiba dan menetap untuk jangka panjang, serta menghambat seseorang dalam beraktivitas fisik maupun merasakan kebahagiaan dari hal-hal yang semula ia nikmati. Kesedihan yang tidak teridentifikasi sumbernya ini potensial menimbulkan gangguan pada tubuh sehingga tidak hanya perawatan mental saja yang diperlukan, tetapi juga penanganan fisik secara medis. Sehubungan dengan pemikiran al-Balkhi ini, pakar kesehatan Arab lainnya, Ali bin al-Abbas al-Majusi menelurkan gagasan serupa dalam karyanya, *Kamil as-Sina'ah ath-Thibiyah*. Ia menyatakan, kesehatan seseorang dipengaruhi oleh caranya mengekspresikan dan mengarahkan emosi. Orang yang mampu mengendalikan amarah, kesedihan, atau kecemasan akan dapat mempertahankan kesehatan mental dan fisiknya.¹¹⁶

b. Gangguan Obsesi dalam Gagasan al-Balkhi.

Referensi mengenai gangguan obsesi yang dilekatkan dengan perilaku kompulsif banyak diperoleh dari tulisan-tulisan ilmuwan Barat sejak abad ke-17. Pada masa itu, gangguan obsesi didefinisikan oleh pejabat-pejabat institusi agama. Salah satu pendefinisian gangguan obsesi disampaikan oleh Jeremy Taylor, Uskup Down and Connor, Irlandia. Ia berpendapat bahwa keraguan yang bersifat obsesif merupakan masalah yang muncul setelah suatu masalah berakhir, keraguan yang hadir selepas keraguan sebelumnya dientaskan. Sementara, John Moore, Uskup Norwich, Inggris melihat obsesi terkait dengan pemikiran-pemikiran yang menghina Tuhan pada saat seseorang mempraktikkan ajaran agamanya. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* versi kelima (DSM-V) yang dijadikan kitab pegangan pakar-pakar psikologi saat ini, gangguan obsesi didefinisikan sebagai pemikiran, dorongan, atau keinginan yang muncul berulang kali, tidak diinginkan, dan membahayakan diri seseorang atau menyebabkan kecemasan. Jauh sebelum gagasan-gagasan ini dikemukakan, al-Balkhi telah menjelaskan bahwa gangguan obsesi melibatkan pikiran-pikiran mengganggu yang tidak nyata yang dialami seseorang, menghambatnya menikmati hidup dan menjalani keseharian, memengaruhi konsentrasi dan menciptakan ketakutan dalam dirinya. Dalam keseharian, bisa saja seseorang yang mengalami gangguan obsesi mengalihkan perhatiannya dengan melakukan kegiatan lain seperti menceburkan diri dalam perbincangan atau menjalani rutinitas. Namun, tidak lama setelah kegiatan-kegiatan tersebut terhenti, ia akan kembali tenggelam dalam pikiran-pikiran yang mengganggu. Dalam tulisan Awaad dan Ali (2015) yang mencantumkan gagasan al-Balkhi seputar gangguan obsesi, ilmuwan Arab itu menyatakan bahwa penderita umumnya memiliki cara

¹¹⁶ Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008 , hal. 135.

pandang pesimis terhadap dunia. Seorang pengidap gangguan obsesi lebih percaya hal buruk akan menyimpannya dan ketika diberikan sejumlah pilihan, mereka akan memilih yang paling rumit. Menurut al-Balkhi, orang tersebut juga bersikap keras terhadap dirinya sendiri. Ketika melakukan kajian-kajian psikologi di tengah budaya Islam, al-Balkhi menyadari ada beberapa hambatan yang ditemui dalam melakukan penyembuhan gangguan obsesi. Pertama, kepercayaan budaya tentang obsesi. Pada masa itu, masih banyak orang percaya bahwa gangguan obsesi yang dialami seseorang terkait dengan kekuatan jahat atau keracunan pada empedu. Kedua, pilihan penyembuhan yang masih menitikberatkan pada penanganan fisik. Psikologi masih jauh dari populer sehingga pendekatan-pendekatan yang dilakukan al-Balkhi dianggap tidak efektif oleh masyarakat.¹¹⁷

Kendala ketiga yang al-Balkhi temukan dalam masyarakat yang masih memegang erat keyakinan religiusnya adalah hilangnya harapan untuk sembuh. Menghadapi kenyataan ini, al-Balkhi dengan gigih menjelaskan kepada orang-orang bahwa gangguan obsesi bisa sembuh. Lebih jauh, ia meyakinkan orang-orang bahwa Tuhan menciptakan pengobatan untuk setiap penyakit sehingga para penderita gangguan obsesi tidak semestinya kehilangan harapan untuk sembuh. Tumbuh di lingkungan budaya Islam bukanlah hal mudah bagi seorang al-Balkhi untuk memperkenalkan pendekatan alternatif dalam menyembuhkan penyakit yang diderita seseorang. Meski demikian, karya-karyanya yang ditulis ratusan tahun sebelum psikologi modern berkembang berhasil menorehkan sejarah, bahkan masih dikatakan relevan dan berguna dalam proses diagnosis pasien-pasien gangguan kejiwaan.

Kehidupan Rasulullah SAW baik di waktu damai, perang, bermukim, bepergian, maupun berada di rumahnya, atau di tengah-tengah para sahabatnya, memberikan kesaksian yang serupa dengan yang diberikan oleh Aisyah dan seluruh kaum Muslimin, yaitu bahwa akhlaknya adalah Al-Qur'ân. Do'a-do'anya dipetik dari Al-Qur'ân, baik dengan lafalnya langsung maupun dengan maknanya saja. Al-Qur'ân memberikan kesan dan dampak yang besar terhadap jiwa kaum muslimin pada masa itu. Jika dipelajari makna dari setiap ayat yang telah dibaca, maka akan menemukan berbagai manfaat yang diperoleh dari membaca, misalnya, dapat meningkatkan kesehatan mental. Manusia dalam melakukan hubungan dan interaksi dengan lingkungannya baik materiil maupun sosial, semua itu tidak keluar dari tindakan penyesuaian diri. "Tetapi apabila seseorang tersebut tidak dapat atau tidak bisa menyesuaikan diri dikatakan kesehatan mentalnya terganggu atau

¹¹⁷ Jurnal Kajian Islam Al-Insan no. 1 vol. 3 tahun 2008 , hal. 136.

diragukan”. Contoh penyesuaian diri yang wajar tersebut adalah seseorang yang menghindarkan dirinya dari situasi yang membahayakan dirinya. Sedangkan penyesuaian diri yang tidak wajar misalnya seseorang yang takut terhadap binatang yang biasa seperti kucing, kelinci dan sebagainya. Dari dua contoh tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa orang yang bisa melakukan penyesuaian diri secara wajar dikatakan sehat mentalnya dan orang yang tidak bisa melakukan penyesuaian diri secara wajar, menunjukkan penyimpangan dari kesehatan mentalnya. Kesehatan jasmani adalah keserasian yang sempurna antara bermacam-macam fungsi jasmani disertai dengan kemampuan untuk menghadapi kesukaran-kesukaran yang biasa, yang terdapat dalam lingkungan, disamping secara positif merasa gesit, kuat dan semangat.¹¹⁸

Jiwa yang sehat dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting karena menyangkut soal kualitas dan kebahagiaan manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagiaan dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi. Kesehatan jiwa menyangkut segala aspek kehidupan yang menyelimuti manusia mulai dari kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, agama serta sampai pada bidang pekerjaan dan profesi hidup manusia. Kehidupan mewah dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak akan menjamin kebahagiaan manusia. Hal itu karena yang bisa menjamin kebahagiaan manusia tersebut adalah kejiwaan, kesehatan dan keberagamaan yang dimiliki manusia. Tiga faktor tersebut sangat sejalan sekali dalam mencapai kebahagiaan hidup manusia didunia dan akhirat, karena kebahagiaan yang harus dicapai itu tidak hanya kebahagiaan didunia melainkan juga kebahagiaan diakhirat kelak.

Banyak teori yang dikemukakan oleh ahli jiwa tentang terapi penyakit jiwa, misalnya teori psikoanalisis, behavioris dan humanisme. Sungguh pun demikian teori tersebut memiliki batasan-batasan dan tidak menyentuh seluruh dimensi (aspek) dan aktivitas kehidupan manusia sebagai makhluk multi dimensional dan multipotensial. Manusia sebagai makhluk multi dimensional setidaknya-tidaknya memiliki dimensi jasmani, rohani, agama, akhlak, sosial, akal, dan seni (estetika). Sedangkan sebagai makhluk multi potensial manusia memiliki potensi yang amat banyak yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya yang dalam islam terkandung dalam asmaul husna, salah satunya adalah agama. Agama adalah jalan utama menuju kesehatan mental, karena dalam agama ada kebutuhan-kebutuhan jiwa manusia, kekuatan untuk mengendalikan manusia dalam memenuhi kebutuhan, serta sampai kepada kekuatan untuk menafikan pemenuhan kebutuhan manusia tanpa membawa dampak psikologis yang negatif. Jiwa yang sehat dapat disimpulkan sebagai “akhlak yang mulia”. Oleh sebab itu, kesehatan jiwa

¹¹⁸ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam*, hal. 102.

didefinisikan sebagai “keadaan jiwa yang menyebabkan merasa rela (ikhlas) dan tentram ketika ia melakukan akhlak yang mulia. “Kesehatan jiwa menurut islam yaitu, identik dengan ibadah atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agamanya untuk mendapatkan *Al-nafs Al-muthmainnah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dengan kesempurnaan iman dalam hidupnya” Sedangkan menurut Abdul Mujib dan Yusuf Mudzkir kesehatan menurut islam yang dikutip dari Musthafa Fahmi, menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: 1. Pola negatif (*salaby*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari neurosis (*al-amhradh al-'ashabiyah*) dan psikosis (*al-amhradh al-dzihaniyah*). 2. Pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosial.¹¹⁹

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah barang tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan jiwa. Ayat-ayat tersebut adalah: “*Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus di antara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka al-kitab dan al-hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (keadaan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.*” (Q.S. Ali Imran/3: 164)

Dengan kejelasan ayat Al-Qur'an di atas dapat ditegaskan bahwa kesehatan jiwa (*shihiyat an-nafs*) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Dan juga dalam hal ini Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, obat, rahmat dan mu'jizat (pengajaran) bagi kehidupan jiwa manusia dalam menuju kebahagiaan dan peningkatan kualitasnya sebagai mana yang ditegaskan dalam ayat berikut: “*Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.* (Q.S. Ali Imran: 104). Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang-orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang

¹¹⁹ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam*, hal. 105.

mungkar. Keimanan, ketakwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan mungkar faktor yang penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental. “*Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*” (Q.S. Al-Fath: 4). Ayat tersebut menerangkan bahwa Allah mensifati diriNya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.¹²⁰

Berdasarkan kejelasan keterangan ayat-ayat Al-Qur’an diatas, maka dapat dikatakan bahwa semua misi dan tujuan dari ajaran Al-Qur’an (islam) yang berintikan kepada akidah, ibadah, syariat, akhlak dan muamalat adalah bertujuan dan berperan bagi pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan berbahagia. Islam memiliki konsep tersendiri dan khas tentang kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa berdasarkan atas prinsip keagamaan dan pemikiran falsafat yang terdapat dalam ajaran-ajaran Islam. Berdasarkan pandangan dan pemikiran tersebut, maka dapat dikemukakan pengertian kesehatan jiwa/mental dalam Islam sebagai berikut: “Kesehatan jiwa menurut Islam adalah ibadah yang amat luas atau pengembangan dimensi dan potensi yang dimiliki manusia dalam dirinya dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab serta kepatuhan dan ketaatan kepada Allah dan ajaran agama-Nya, sehingga dengan demikian terwujud *nafsu muthmainnah* atau jiwa sakinah.” Dengan demikian kesehatan jiwa itu juga identik dengan keimanan dan ketakwaan dalam arti *tazkiyat al nafs*. Dari uraian yang telah dikemukakan di atas dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki relevansi yang sangat erat sekali dengan soal kejiwaan. Iman dan takwa itulah arti psikologi dan kesehatan mental yang sesungguhnya bagi manusia dalam Islam.¹²¹

¹²⁰ Abdul Mujib, *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada An-Najjar, Amir. 2004. Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf. Jakarta : Pustaka Azzam, 2002, hal.39.

¹²¹ Abdul Mujib, *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*, hal. 40.

BAB III

AL-QUR'AN SEBAGAI SYIFÂ' (TERAPI) BAGI PENYAKIT JIWA

A. Fungsi Al-Qur'ân Sebagai Syifâ' (Terapi).

Kata *Syafâ* (شفى) secara derivatif terdapat dalam Al-Qur'ân yaitu dengan:

- “*Yasyfi shudûrun*” يشف صدور pada QS. At-Taubah/9: 14,
- “*Fahuwa yasfin*” فهو يشفين pada QS. Asy-Syu'ara/26: 80,
- “*Wa Syifâ'u*” و شفاء pada QS. Yunus/10: 57 dan QS. Fushshilat/41: 44,
- “*Syifâ'u*” شفاء pada QS. Al-Isra/17:82 dan An-Nahl/16: 69,
- “*Alâ Syafâ*” على شفا pada QS At-Taubah/9: 109 dan QS. Ali Imran/3: 103.

Asy-Syifâ' diartikan sebagai terapi, maksudnya secara umum yaitu sebagai metode agar terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin. Asy-Syifâ' secara khusus, artinya adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah “*al-Adwiyah*,” bentuk subjeknya adalah “*asy-Asyafi*”, arti kata “*syafâhu- yasyfihi*” artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata “*asyfâ 'alaihi*” artinya dekat kepadanya.¹²² Akan tetapi, ada yang menyebutkan berbeda, bahwa makna kata *Asy-Syifâ'* lain dengan *dawa'*. *Asy-Syifâ'* itu

¹²²Al-Qamus al-Muhith, juz 4, (dalam footnote buku *Terapi al Quran untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, DR. Ahmad Husain Ali Salim). hal.351

artinya kesembuhan sedangkan *ad-dawâ'* artinya obat.¹²³ Meskipun terkadang *Asy-Syifâ'* diartikan sama dengan *ad-dawâ'*. Namun faktanya, orang yang minum obat belum tentu sembuh dan terkadang penyakit seseorang disembuhkan oleh Allah meskipun belum minum obat. Jadi makna *syifâ'* lebih kuat dan lebih tegas daripada *dawa'*. Oleh karena itu, menurut Kamus Bahasa Arab *Al-Mu'jamul Wasith: 1/ 1012* yang sangat populer, *Asy-Syifâ'* diartikan *al Bur'u minal maradh* 'Sembuh dari penyakit'. Karena kata *Syifâ'* ditujukan untuk kondisi lahiriyah dan bathiniyah, sedangkan *dawa'* hanya untuk kondisi lahiriyah. Jadi makna *Syifâ'* lebih luas dari *ad-dawâ'*.

Allah SWT telah menegaskan bahwa Al-Qurân itu *Asy-Syifâ'*, bukan sekadar *ad-dawâ'*, bahkan hal itu sampai diulang tiga kali. Yaitu di surat Al-Isra' ayat 82, Fushshilat ayat 44 dan Yunus ayat 57. "*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi Asy-Syifâ' dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.* (QS. Al Isra' ayat 82). Kata *Syifâ'* disebut oleh Allah SWT hanya 4 kali dalam Al-Quran, satu untuk menjelaskan khasiat madu dan tiga untuk menegaskan khasiat Al Quran. Ungkapan yang sama juga disampaikan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW bersabda, "*Hendaklah kalian menggunakan syifa-ain (dua kesembuhan) yaitu madu dan Al-Quran*" (HR. Hakim, dan dishahihkan Imam adz-Dzahabi dan Imam al-Albani dari Abdullah bin Mas'ud ra).¹²⁴

Banyak orang yang beranggapan bahwa kesembuhan yang dikandung Al-Qur'ân hanya untuk penyakit ruhani dan tidak mempan untuk terapi penyakit jasmani. Imam Ibnul Jauzi berkata dalam Kitab Tafsir Zadul Masir bahwa "*Kesembuhan yang dikandung Al-Qurân ada tiga macam. Pertama, kesembuhan dari kesesatan karena di dalamnya ada petunjuk. Kedua, kesembuhan dari penyakit karena di dalamnya sarat keberkahan. Ketiga, kesembuhan dari kebodohan karena di dalamnya banyak penjelasan tentang kewajiban dan hukum*".¹²⁵ Allah SWT berfirman : "*dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku*" (QS. Asy-Syu'ara'/26 : 80). Kata *Asy-Syifâ'* (terapi) juga menerangkan tentang obat penyakit fisik. Allah SWT berfirman: "*kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat*

¹²³ Ahmad Warson Munawwir, *al-Munawwir: Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, hal. 470 dan 782.

¹²⁴ Ali bin Sulaiman Ar-Rumaikhan, *Fiqh Pengobatan Islami*, terj. Tim Al-Qowam, Solo: Pustaka Al-Qowam, 2008, hal. 23

¹²⁵ Ali bin Sulaiman Ar-Rumaikhan, *Fiqh Pengobatan Islami*, hal. 24.

yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya” (QS An-Nahl/16 : 69).¹²⁶

Kata *Asy-Syifâ*’ (terapi) juga bermakna terapi untuk penyakit psikologis, sebagaimana dalam firman-Nya : “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Yunus/10 : 57). Ayat tersebut diartikan menyembuhkan apa-apa yang ada dalam dada berupa keraguan dan kebodohan serta obat untuk akidah yang rusak. “*Wal marâdh thalaba lahû syifâ*’.” (dan orang yang sakit mencari terapi) artinya, “*washafa lahû ad-dawâ asy-syâfi*” (memberikan resep obat untuk terapinya). Dan perkataan “*al-marîdh ad-dawî*” berarti ia diberi obat agar berobat dengannya.¹²⁷

Perdana Akhmad menjelaskan bahwa dalam dunia kesehatan maupun ilmu psikologi, terapi bukanlah hal yang asing. Makna *Asy-Syifâ*’ (terapi, Bahasa Inggris: *Therapy*) menurut Gusti Abdur Rahman, berarti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab; *theraphy* sepadan dengan kata (*Al-Isytisyfa*’) yang berasal dari kata *syafa-yasyfi-syifaa-un* yang artinya penyembuhan.¹²⁸ Penjelasan atas posisi al-Qur’an sebagai terapi, difirmankan oleh Allah Swt., dalam QS. Al-Israa’/17: 82, “Dan kami turunkan dari al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain rugi”.

Kata *Asy-Syifâ*’ atau *Al-Istisyfâ* mengandung beberapa makna¹²⁹, seperti: 1. *Ahsana* (أحسن) artinya mengadakan perbaikan. Seperti dalam firman Allah QS. Al-Isra/17: 7. 2. *Ashlahâ* (أصلح) artinya melakukan perbaikan, seperti firman-Nya: QS. Al-Maidah/5: 39. 3. *Zakkâ* (زكى) artinya mensucikan, membersihkan dan memperbaiki. Hal ini terkandung dalam QS. Al-Baqarah/2: 129. 4. *Thahhara* (طهر) artinya mensucikan dan membersihkan. Dalam QS. At-Taubah/9: 108. 5. *Syarahâ* (شرح) artinya menjelaskan, membuka, meluaskan dan melapangkan. QS. Al-Baqarah/2: 257. 6. *Wadhâ’a* (وضع) yang artinya menghilangkan, mencabut dan meurunkan, seperti dalam QS. Al-Insyirah/94: 2-3. 7. *Ghafara* (غفر) artinya menutupi, mengampuni dan memperbaiki. QS. Ali

¹²⁶ Ali bin Sulaiman Ar-Rumaikhan, *Fiqh Pengobatan Islami*, hal. 25.

¹²⁷ Al-Qamus al-Muhith, jilid 2, hal. 356 (dalam footnote buku *Terapi al Quran untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, DR. Ahmad Husain Ali Salim).

¹²⁸ Perdana Akhmad, *Qur’anic Healing Technology: Teknologi Penyembuhan Qur’ani*, Jakarta: Pustaka Tarbiyah Semesta, 2014, hal. 29.

¹²⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Metode Pengobatan Nabi SAW*, terj. Abu Umar Basyir, Jakarta: Penerbit Griya Ilmu, 2008, hal. 10.

Imran/3: 31. 8. *Kaffara* (كفر) artinya menyelubungi, menutupi, mengampuni, dan menghapus. QS. Muhammad/47: 2. 9. *Naza'a* (نزع) artinya mencabut, memberhentikan, melepaskan, mengeluarkan dan menjauhkan. QS. Al-Hijr/15: 47.¹³⁰

Terapi bisa diperuntukan untuk obat fisik maupun psikis. Kata *Asy-Syifâ'* sebagai obat fisik, termaktub dalam Al-Qur'ân, QS. An-Nahl/16: 69, "*Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan*".

Perdana Akhmad mengutip penjelasan Ibnul Qayyim dalam *Majdi Muhammad Asy-Syahawi* bahwa Al-Qur'ân adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Namun demikian, tidak semua orang diberi keahlian untuk menjadikan Al-Qur'ân sebagai media terapi. Seseorang dapat menjadikan Al-Qur'ân sebagai terapi alternatif yang handal dan akan menyembuhkan secara total, apabila dirinya meyakini sepenuh hati dan memenuhi syarat-syaratnya. Al-Qur'ân banyak memuat ayat yang mengupas sifat penciptaan manusia, menjelaskan ihwal jiwa yang berbeda-beda, menerangkan sebab-sebab penyeimbang dan penyakit jiwa, serta metode pembinaan, pendidikan dan penyembuhan jiwa. Sebuah kemungkinan mendapatkan petunjuk yang mendasari keselarasan dan kesempurnaan kepribadian manusia dan terwujudnya kesehatan jiwa manusia. Di antara kebutuhan umat manusia yaitu mempersiapkan jalan untuk membangun suatu psikologis yang hasil dan tingkat kebenarannya sesuai dengan hakikat manusia itu sendiri.¹³¹

Al-Qur'ân apabila dicermati dengan seksama semacam autobiografi, karena di dalamnya termaktub tentang apa, siapa dan bagaimana Allah SWT, yang demikian dominan diceritakan sebagai tokoh sentral. Penggambaran-Nya begitu rinci, utuh dan menyeluruh sehingga tidak meragukan lagi bahwasanya Al-Qur'ân sebagai penjelmaan Allah SWT., di dalam bentuk verbalistik yaitu berdimensi tulisan, ilustrasi, dan suara. Al-Qur'ân sebagai media komunikasi dan diperuntukkan kepada manusia sebagai pedoman melangkah yang di dalamnya berisikan jaminan-jaminan terhadap pemenuhan kebutuhan komunikasi verbalistik yang bersifat edukatif, persuasif, dan spiritualistik yang mampu menghantarkan manusia menuju kehidupan seimbang dan kepribadian

¹³⁰ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing*, hal. 62.

¹³¹ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing*, hal. 69.

yang paripurna. Menghantarkan manusia menuju ke dalam derajat paripurna kehidupan, setiap individu perlu membiasakan diri membasahi bibir dengan membaca Al-Qur'ân. Al-Qur'ân tidak hanya menjadi terapi jiwa saja, namun juga sebagai terapi fisik. Ibnu Aby Syaibah dalam musnadnya meriwayatkan hadits dari 'Abdullah bin mas'ud berkata, "Ketika Rasulullah SAW., sedang shalat saat sujud seekor kalajengking menyengat beliau. Beliau berkata, 'semoga Allah melaknat kalajengking-kalajengking yang tidak membedakan seorang nabi maupun bukan seorang nabi'". Selanjutnya beliau meminta sebuah wadah berisi larutan garam lalu meletakkan bagian yang tersengat tadi ke dalam larutan itu dan beliau membaca surah *al-Ikhlâs* serta *Al-Mu'awwidzâtain*, hingga sakit yang terasa reda.¹³² Terapi yang dijelaskan dalam Al-Qur'ân tentang penyembuhan penyakit merupakan sebuah gambaran bahwa spiritualitas yang terbangun dalam kerangka pembacaan firman-firman Allah SWT., dapat berimplikasi kepada kesembuhan bagi penderitanya. Fenomena sakit yang diderita oleh Rasulullah SAW., karena gigitan kalajengking, menjadi sebuah gambaran bahwa antara media pengobatan alami dan perpaduannya dengan spiritualitas yang dihadirkan dengan pembacaan Surat *al-Ikhlâs* serta *Al-Mu'awwidzâtain*, keduanya merupakan media yang saling terkait dan menyembuhkan.

Menghadirkan Al-Qur'ân sebagai terapi bagi gangguan kejiwaan, merupakan salah satu upaya mengembangkan konsep psikologi Islam sebagai sarana terapi gangguan kejiwaan yang dialami manusia, dimana dalam proses terapi tidak bisa lepas dari metode. Sesuai yang penulis uraikan di bagian rumusan masalah bahwasanya upaya yang dipergunakan Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan Al-Qur'ân sebagai terapi tidaklah lain bertujuan untuk mengetahui metode. Dalam pembahasan dan analisis sub-bab ini, penulis mengungkapkan bentuk metode Al-Qur'ân dalam psikoterapi atau pada sub-bab penyembuhan Al-Qur'ân dalam psikoterapi menurut pemikiran Utsman Najati. Pada dasarnya sub-bab ini memiliki inti yang sama namun dimuat dalam buku dengan judul yang berbeda dan berasal dari kitab yang sama dengan penterjemah yang berbeda.¹³³

Usaha Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan Al-Qur'ân sebagai terapi di tengah-tengah kompleksitas sosial yang berpotensi memunculkan berbagai gangguan kejiwaan, dengan kadar atau tingkatan yang berbeda-beda yaitu menghimpun hakikat dan konsep kejiwaan yang ada dalam al-Qur'an.¹³⁴ Misalkan saja emosi takut dalam Al-Qur'ân

¹³² Utsman Najati, *Al-Qur'ân dan Ilmu Jiwa*, hal. 355.

¹³³ Utsman Najati, *Al-Qur'ân dan Ilmu Jiwa*, hal. 444.

¹³⁴ Utsman Najati, *Al-Qur'ân dan Ilmu Jiwa*, hal. 445.

sebagai bentuk guncangan yang dahsyat hingga mampu menghilangkan kemampuan berpikir. Allah telah menjelaskan guncangan psikis berupa emosi takut melalui firman-Nya (QS. Al-Hajj/22: 1-2), *“Wahai manusia bertakwalah kepada Rabb kalian. Sesungguhnya keguncangan kiamat itu adalah sesuatu yang besar pada hari (ketika) kalian melihatnya, lelailah semua wanita menyusui dari anak-anak yang disusunya, dan setiap wanita hamil akan mengalami keguguran, dan kalian akan melihat orang-orang dalam keadaan mabuk, padahal mereka tidak mabuk, tetapi azab Allahlah yang sangat dahsyat”*.

Bagian lain yang diketengahkan Utsman Najati dalam rangka mendudukan Al-Qur’ân sebagai terapis penyakit kejiwaan adalah dengan menjelaskan bahwa untuk mengubah kepribadian seseorang dan perilaku manusia harus mengadakan perubahan pada pikiran dan sikap manusia. Eksplorasi atas penjelasan ini dikupas oleh Muhammad Utsman Najati pada bagian karyanya *“Mengubah kepribadian seseorang dan perilakunya, harus mengadakan perubahan pada pikiran dan sikapnya. Sebab, perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan sikapnya. Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya bertujuan mengubah pikiran orang-orang yang menderita gangguan kejiwaan tentang diri mereka, kehidupan, dan masalah-masalah yang sebelumnya menjadi penyebab kegelisan mereka.”*¹³⁵

Tuntutan perubahan pemikiran dalam diri seseorang untuk menghindari gangguan kejiwaan dalam diri setiap pribadi searah kajian pada firman Allah SWT., dalam (QS. Ar-Ra’d/13: 11, *“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”*. Menurut Perdana Akhmad, kekuatan pola pikir dalam menjauhkan seseorang dari penyakit kejiwaan juga diteguhkan oleh Taufik Pasiak. Dalam penjelasannya, Taufik Pasiak menyatakan bahwa mengubah cara berpikir adalah kegiatan yang paling sulit, tetapi memiliki efek yang spektakuler. Perubahan-perubahan bersejarah yang berhasil membangun peradaban adalah perubahan-perubahan yang bertolak pada cara berpikir. Memperhatikan dan merasakan bagaimana ketika seseorang yang semula pesimistis kemudian menjadi optimis, perubahan yang sangat hebat yaitu ketika seseorang berpindah agama maka ketika itu seseorang mengalami perubahan *mind* yang diiringi dengan perubahan cara hidup.¹³⁶

Al-Qur’ân sebagai terapi mengubah kecenderungan dan tingkah laku manusia, memberi petunjuk kepada manusia, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik, dan

¹³⁵Utsman Najati, *Al-Qur’ân dan Ilmu Jiwa*, hal. 444.

¹³⁶Perdana Akhmad, *Qur’anic Healing*, hal. 10.

membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat dan misi dalam kehidupan, nilai-nilai, moral dan ideal-ideal kehidupan yang baru. Menyempurnakan semua konsep tersebut, Muhammad Utsman Najati menjelaskan bahwa proses belajar merupakan menyempurnakan perubahan pikiran, sikap, kebiasaan dan perilaku, "*Proses belajar merupakan sebuah proses menyempurnakan pemikiran, sikap, kebiasaan, dan perilaku. Psikoterapi pada dasarnya merupakan proses penyehatan belajar terdahulu yang tidak berhasil. Dari sanalah, si penderita memperoleh pemikiran-pemikiran yang keliru atau yang menyesatkan dirinya, tentang orang lain, kehidupan dan problematika yang dihadapi sehingga menimbulkan kegelisahan padanya.*"¹³⁷ Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis.

Masih menurut penjelasan Perdana Akhmad, dalam ajaran Islam, selain psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi *ukhrawi*. Psikoterapi ini merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (*'athâ'*) dari Allah SWT, yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sementara psikoterapi duniawi merupakan hasil *ijtihad* (upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan kaidah-kaidah *insaniah*. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat dua sisi mata uang yang saling terkait. Pendekatan pencarian psikoterapi Islam, didasarkan atas kerangka psiko-teo-antropo-sentris. Yaitu psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia.¹³⁸ Kemahakuasaan Tuhan tergambar dalam firman Allah SWT dalam QS. asy-Syu'arâ' ayat 78-80, "(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjukiku, dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku." Juga telah Rasulullah SAW tandaskan dalam sabdanya, "Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali penyakit itu telah ada obatnya." (HR. al-Bukhari dari Abu Hurairah).

Dalam bukunya Perdana Akhmad, Al-Qur'ân merupakan sarana terapi utama. Sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti itu

¹³⁷Utsman Najati, *Al-Qurân dan Ilmu Jiwa*, hal. 445.

¹³⁸Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing Technology*, hal. 13.

dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Masing-masing tahapan perlakuan terhadap Al-Qur'ân dapat mengantarkan pasien ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwanya. Allah berfirman, "Dan kami turunkan dari Al-Qur'ân suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. al-Isrâ'/17: 82). Perdana Akhmad merujuk Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan, ada dua pendapat dalam memahami term *syifâ`* dalam ayat tersebut. Pertama, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, dan menyembuhkan jiwa yang sakit. Kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk *azimat* maupun penangkal.¹³⁹

Perdana Akhmad juga merujuk Thabathaba'i yang mengemukakan, bahwa *syifâ`* memiliki makna terapi ruhaniah yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Dengan Al-Qur'ân, seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin, seperti keraguan dan kegoncangan jiwa, mengikuti hawa nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah. Al-Qur'ân juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan. Dalam kutipannya terhadap Al-Faidh al-Kasyani dalam tafsirnya menilai, lafadz-lafadz Al-Qur'ân dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Dan merujuk Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bacaan Al-Qur'ân mampu mengobati penyakit jiwa dan badan manusia. Menurutnya, sumber penyakit jiwa adalah ilmu dan tujuan yang rusak. Kerusakan ilmu mengakibatkan penyakit kesesatan, dan kerusakan tujuan mengakibatkan penyakit kemarahan. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah Al-Qur'ân. Al-Qur'ân diwahyukan oleh Allah SWT, antara lain sebagai obat (penawar) dan rahmat (karunia) bagi orang-orang yang beriman. Dan, meskipun Al-Qur'ân bisa juga dibaca oleh orang-orang tidak beriman, fungsinya sebagai obat (penawar) dan rahmat tidak akan dirasakan oleh mereka. Bukan karena kesalahan Al-Qur'ân, tetapi karena mereka tidak memenuhi syarat untuk mendapatkan obat (penawar) dan rahmat dari Allah melalui (media/sarana) Al-Qur'ân itu.¹⁴⁰

Oleh karena itu, para ulama menjelaskan, bahwa untuk mendapatkan pengobatan dan rahmat Allah melalui media/sarana Al-Qur'ân, setiap orang harus memenuhi persyaratan utamanya, yaitu: "iman". Tanpa persyaratan utama itu, maka fungsi Al-Qur'ân sebagai obat (penawar) dan rahmat dari Allah SWT tidak akan pernah diperoleh oleh siapa pun, di mana pun dan kapan pun. Dari penjelasan inilah, (kemudian) para

¹³⁹ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing*, hal. 64.

¹⁴⁰ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing*, hal. 44.

ulama menjelaskan bahwa faktor utama yang akan mengakibatkan seseorang akan memperoleh kesembuhan dari setiap penyakit dan rahmat dari Allah SWT adalah: “iman”. Semakin kokoh iman seseorang, maka dengan media/sarana al-Quran, seseorang akan lebih bisa berharap untuk mendapatkan kesembuhan dari setiap penyakit dan rahmat dari Allah SWT. Dan sebaliknya, dengan (modal) keimanan yang lemah, seseorang akan mengalami kesulitan untuk mendapatkan kesembuhan dari semua penyakit yang menimpanya dan (juga) harapan untuk memperoleh rahmat dari Allah, karena lemahnya modal yang dimiliki. Apalagi ketika seseorang itu sama sekali tidak memiliki “iman”, maka harapan untuk mendapatkan kesembuhan dari penyakit yang diderita dan perolehan rahmat dari Allah SWT dapat diprediksi sama sekali tidak akan pernah diperoleh.

Maka dari itu, agar manusia bisa memperoleh kesembuhan dari semua penyakit yang tengah dialami melalui pengobatan yang dilakukan dengan media/sarana Al-Qur’ân dan juga harapan kita untuk menggapai rahmat dari Allah SWT. Harus dimulai saat ini dan tidak boleh tidak. Tugas pertama seorang muslim adalah memerkokoh keimanan sebagai prasyarat utama untuk menggapai kesembuhan (obat) dan rahmat dari Allah SWT melalui proses tahapan dari pembacaan Al-Qur’ân, kemudian pemahaman, penghayatan dan pengamalan kitab suci Al-Qur’ân.

Banyaknya ayat Al-Qur’ân yang mengisyaratkan tentang pengobatan karena Al-Qur’ân itu sendiri diturunkan sebagai penawar dan Rahmat bagi orang-orang yang mukmin. Akan tetapi, pada kajian terapi penyakit jiwa ini, penulis membatasi ayat-ayat Al-Qur’ân yang terkait dengan bahasan terapi penyakit jiwa yaitu meliputi empat bahasan saja, yaitu:

B. Syifâ’ul Qur’ân dalam Bentuk Hudan

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَءَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ
 هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ
 وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

“dan Jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu

kegelapan bagi mereka[1334]. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".(QS. Yusuf/12: 11)

[1334] Yang dimaksud suatu kegelapan bagi mereka ialah tidak memberi petunjuk bagi mereka.

Yusuf Al-Qaradhawy dalam penjelasan salah satu fatwa kontemporeranya, menyebutkan kata *syifâ'* adalah bentuk *mashdar* (kata dasar) yang berarti kesembuhan. Seperti telah disinggung sebelumnya, bahwa penggunaan bentuk *mashdar* untuk arti sifat memberi kesan penegasan dan *mubâlaghah* (benar-benar). Al-Qurân adalah *asy-Syâfi* obat penyembuh dan penawar, namun demikian redaksi yang dipilih adalah *syifâ'* (kesembuhan), hal ini untuk menunjukkan arti *mubâlaghah* sesuai dengan kaidah di atas. Demikian ditegaskan para ulama dan ahli tafsir.¹⁴¹ Beliau juga mengutip pendapat Az-Zarkasyi yang mengatakan, bahwa rahasia pensifatan itu ialah dikarenakan barang siapa yang beriman kepadanya maka ia akan menjadi penyembuhnya dari penyakit kekufuran dan barang siapa mengetahui dan mengamalkannya maka ia menjadi penyembuh baginya dari penyakit kebodohan. Syeikh ath-Thusi berkata: *Syifâ'* sebagai obat yang menghilangkan penyakit. Penyakit kebodohan lebih parah dari penyakit badan/jasad, pengobatannya lebih sulit dan para dokternya sedikit serta kesembuhan darinya jauh lebih penting.¹⁴²

Ahsin Sakho berpendapat bahwa Al-Qur'ân melihat bahwa penyakit masyarakat jahiliyah adalah kehilangan orientasi hidup yang benar. Al-Qur'ân membenahi akidah masyarakat jahiliyah dengan sangat baik dan jitu, yaitu mengajak mereka untuk beriman kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, hari akhir, melalui pendekatan logika, pengamatan terhadap alam semesta, mengandalkan kepada pribadi Nabi Muhammad SAW dengan akhlaknya yang mulia, dan kekuatan sastra Al-Qur'ân yang tak tertandingi. Al-Qur'ân sebagai *kalamullah*, firman Tuhan yang menciptakan manusia yang sangat mengetahui semua sudut dari manusia itu sendiri. Bahkan, mengetahui sisi terdalam dari sanubarinya. Allah sangat tahu dalam hal mendiagnosis penyakit hati manusia. Allah selaku Tuhan yang Rahman dan Rahim, yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu ciptaan-Nya, akan memberikan racikan terbaik untuk kesembuhan manusia agar kembali sehat dan berjalan di rel yang benar. Dalam mengobati penyakit jiwa manusia, Allah melakukannya dengan penuh kasih sayang, melebihi kasih sayang seorang ibu kepada

¹⁴¹Yusuf Al-Qaradhawy, *Fatwa-fatwa Kontemporer jilid 3*, terj. Abdul Hayyie Al-Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2014, hal. 83.

¹⁴²Yusuf Al-Qaradhawy, *Fatwa-fatwa Kontemporer jilid 3*, hal. 84-85.

anaknyanya.¹⁴³ Hanya mereka yang memiliki keimanan dan keikhlasan hati yang akan menerima penawar dan kesembuhan untuk mengobati jiwanya yang sakit.

Menurut Ahsin Sakho juga, pada ayat ini yang diterapi adalah lebih khusus pada sifat munafik. Sifat munafik adalah sifat yang amat buruk yang disandang manusia. Karena sikapnya yang ambigu/ tidak jelas dan menjadi musuh dalam selimut. Lebih berbahaya daripada orang yang jelas kafir dan musyrik. Orang munafik berada di tepian, meloncat kesana-kemari, dan membidik kelompok mana yang menguntungkannya. Ada dua macam kemunafikan: yaitu munafik dalam akidah (*nifaq I'tiqady*) yang menyembunyikan kekafiran dalam kepura-puraannya sebagai muslim; dan munafik dalam perilaku (*nifaq 'amaly*) yang sering berkata bohong, selalu ingkar janji, dan berkhianat dalam amanah. Kedua penyakit ini disengat Al-Qurân dengan membeberkan sifat mereka yang buruk dengan sebutan “sumbatan di telinga mereka”. Menggambarkan perilaku mereka dengan *tamsil* tersebut; bahkan membuka apa yang ada di dalam hati mereka. Sedangkan Al-Qurân bagi mereka adalah kegelapan dan amat jauh. Meskipun demikian, Al-Qurân masih memberikan kesempatan islah bagi mereka menyembuhkan sifat-sifat nifaq tersebut. Al-Qurân memberi peringatan tegas, namun dengan kasih sayang mengajak jiwa-jiwa nifaq tersebut pada taubat dan hidayah, manakala mereka mau mendengarkan dan merasakan sentuhan halus nasehat-nasehat Al-Qurân. Sehingga, hilanglah kegelapan kejahiliah yang menyumbat telinga dan hati mereka, menuju petunjuk dan cahaya.¹⁴⁴

C. Rangkaian Mau'izhah, Hudan wa Rahmah Sebagai Proses Syifâ'ul Qur'ân.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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

¹⁴³ Ahsin Sakho Muhammad, *Oase Al-Qur'an*, Tangerang Selatan : Qaf Media Kreativa, 2017, hal 176-178.

¹⁴⁴ Ahsin Sakho, *Oase Al-Qur'an*, hal. 181-182.

Ayat ini dibuka dengan “*Hai manusia*” sebagai bukti bahwa muatan ayat ini umum untuk seluruh manusia, bukan hanya kaum musyrik Mekah saja, walaupun ia terletak dalam konteks pembicaraan dengan mereka, sebab sifat-sifat yang tertera di dalamnya terkait dengan manusia secara umum.¹⁴⁵ Fragmen di atas dikutip oleh Imam Ibnu Katsir dalam kitabnya *Tafsir al-Qur’ân al-Azhîm* ketika menjelaskan tafsir ayat 57 surat Yunus mengajari kita bagaimana menempatkan perbandingan antara kekayaan materi duniawi dengan karunia Allah berupa ni’mat Al-Qur’ân pada posisi yang adil. Bahwa nikmat al-Qur’ân lebih baik dari berbagai sisi dibanding seluruh perbendaharaan dunia dengan segala pernik-perniknya yang fana dan akan hilang.

Sahabat Abu Sa’id al ra. dalam *turjumanul Qur’an*, Abdullah bin Abbas ra. juga memaknai karunia Allah (*fadhlullah*) dalam ayat di atas dengan Al-Qur’ân. Sehingga makna ‘*’qul bifadhillahi wa bihamatihi*’, hingga ujung ayat bermakna, “Sampaikanlah (wahai Rasul kami) kepada mereka semua dan perintahkanlah mereka untuk bergembira dengan Islam dan syariatnya dan bergembiralah dengan Al-Qur’ân dan ilmu-ilmunya”.¹⁴⁶ Oleh sebab itu Allah SWT menyuruh Nabi-Nya agar memerintahkan kepada manusia untuk bergembira dengan karunia al-Qur’an tersebut, sebab ia mengandung unsur penting yang dibutuhkan manusia dalam menjalani kehidupan dunia ini, yaitu (1) *mau’izhah* (nasehat dan pengajaran), (2) *syifâ’* (penawar dan penyembuh) berbagai penyakit dalam dada, (3) *hudan* (petunjuk), dan (4) rahmat.

“*Mau’izhah*” seperti dikatakan ar-Raghib Al-Asfahani ialah larangan yang disertai dengan ancaman\menakut-nakuti, atau seperti disebutkan oleh Al-Khalil Al-Farâhidi- seorang pakar bahasa- ialah mengingatkan akan kebaikan dengan sesuatu yang akan melebutkan hati. Syeikh ath-Thusi menjabarkan makna *mau’izhah* sebagai berikut: Sesuatu yang mengajak kepada kebaikan dan mencegah dari kejelekan dengan rayuan dan ancaman yang di kandunginya, dan mengajak menuju kekhusyu’an dan ibadah serta memalingkan dari kefasikan dan dosa. *Mau’izhah*, nasehat dan pelajaran; inilah unsur dan sifat pertama yang dikandung oleh Al-Qur’ân yang disebutkan pada ayat di atas. Secara harfiah *mau’izhah* berarti nasehat dan pelajaran. Penulis Kitab *At-Tafsir al-Wasith* menyebutnya sebagai nasehat yang mendalam dan menyentuh serta mengandung wasiat (pesan) untuk melakukan kebaikan dan mengikuti kebenaran serta menjauhi keburukan dan kebatilan.¹⁴⁷

¹⁴⁵Wahbah Az-Zuhaily, *Tafsir Al-Wasith jilid 2*, tej. Muhtadi dkk., Jakarta: Gema Insani Press, 2013, hal. 42.

¹⁴⁶Wahbah Az-Zuhaily, *Al-Wasith jilid 2*, hal. 43.

¹⁴⁷Wahbah Az-Zuhaily, *Tafsir Al-Wasith jilid 2*, hal. 44.

Dalam tulisan Amru Khalid, menurut Imam Ibnu Katsir, makna Al-Qur'ân sebagai nasehat dan pelajaran adalah, “*zajir ‘anil fawahisy*; melarang dari perbuatan keji”. Syekh As-Sa’di menambahkan penjelasan yang lebih rinci tentang makna *mau’izhah* yang diperankan oleh Al-Qur'ân, yakni menasehati dan memperingatkan dari berbagai amal perbuatan yang mengundang murka Allah dan berkonsekuensi pada turunnya adzab-Nya dengan disertai penejelasan akan dampak buruk dan mafsadat dari perbuatan tersebut”.¹⁴⁸ Sebagai kalamullah atau kitab suci yang bersumber dari Allah *Rabbul ‘alamin*, metode Al-Qur'ân dalam menasehati dan mengajari manusia untuk melakukan kebaikan, mengikuti kebenaran, serta meninggalkan perbuatan buruk dan keji yang mengundang murka, siksa dan adzab Allah SWT adalah metode yang sesuai dengan tabiat dan kecenderungan jiwa manusia. Yakni melalui *tadzkir* (peringatan), *targhib* (motivasi), dan *tarhib* (ancaman), sebagaimana dikatakan oleh para Ahli Tafsir diantaranya Imam Ath-Thabari, Asy-Syaukani, Az-Zuhaili, dan yang lainnya.¹⁴⁹ Selain dalam ayat ini, fungsi dan peran Al-Qur'ân sebagai *mau’izhah* diterangkan pula dalam ayat lain diantaranya surat Ali Imran ayat 138 dan An-Nur ayat 34; “(Al Quran) ini adalah penerangan bagi seluruh manusia, dan petunjuk serta pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.” (Qs. Ali Imran/3: 138). “Dan sesungguhnya Kami telah menurunkan kepada kamu ayat-ayat yang memberi penerangan, dan contoh-contoh dari orang-orang yang terdahulu sebelum kamu dan pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.” (Qs. An-Nur/24:34).

“*Shudûr*” adalah bentuk jama’ dari kata *shadr* artinya dada. Karena manusia mendapatkan hati berada dalam dada sementara mereka menyakini bahwa manusia dapat mengerti dan merasakan apa yang ia mengerti dan rasakan dengan hati dan denganya ia memahami apa yang ia fahami, ia mencintai, membenci, menghendaki, rindu, berharap dan mengandai-andai, maka mereka menganggap bahwa dada adalah gudang apa yang ada dalam hati seperti rahasia-rahasianya, sifat-sifat jiwa yang berada dalam batin manusia, yang buruk maupun yang baik. Dalam kemuliaan sifat terletak kesehatan hati dan kelurusan hati dan dalam keburukan sifat terletak sakitnya hati. Kerendahan dan kehinaan sifat adalah penyakit. Jadi kesembuhan hati atau kesembuhan apa yang berada dalam hati artinya hilangnya sifat-sifat jiwa yang jelek dan jahat yang membawa manusia kepada kesengsaraan dan merusak kebahagiaan hidupnya serta menghalanginya meraih kebaikan dunia dan akhirat.¹⁵⁰

¹⁴⁸ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, hal. 255.

¹⁴⁹ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, hal. 256.

¹⁵⁰ Amru Khalid, *Khowathir Qur’aniyah*, hal. 257.

Syifâ' (penawar dan penyembuh), sifat Al-Qur'ân berikutnya yang disebutkan dalam ayat di atas adalah asy-Syifa. Penawar atau penyembuh bagi (penyakit) yang ada di dalam dada. Menurut para Mufassir bahwa makna dada dalam ayat ini adalah hati. Sehingga mereka menafsirkan bahwa fungsi dan peran Al-Qur'ân sebagai *syifâ'* (penawar dan penyembuh) adalah, "obat penyembuh dari penyakit syubhat dan keraguraguan". Artinya, "Al-Qur'ân menghilangkan berbagai kotoran (*rijs*) dan daki yang ada di dalamnya". Senada dengan Ibnu Katsir, Syekh As-Sa'di juga mengatakan bahwa, "Al-Qur'ân ini merupakan penawar bagi penyakit yang ada di dalam dada (hati) berupa penyakit-penyakit syahwat yang menghalangi ketundukan pada Syariat dan (penyembuh) dari penyakit syubhat yang menggerogoti ilmu dan keyakinan. Karena di dalam Al-Qur'ân ini terdapat *mau'izhah* (nasehat dan pelajaran), *targhib wat tarhib* (motivasi dan gertakan), *wa'd wal wa'id* (janji dan ancaman) yang (kesemua itu) membuat seorang hamba memiliki sikap *raghbah* dan *rahbah*.

Jadi *Asy-Syifâ'* yang dikandung oleh Al-Qur'ân meliputi kesembuhan bagi (penyakit) hati berupa syubhat, jahalah (kebodohan), pendapat atau pandangan yang keliru (*al-ara al-fasidah*), penyimpangan yang buruk, serta maksud dan tujuan yang jelek. Al-Qur'ân adalah obat semua penyakit hati tersebut. "Karena Al-Qur'ân mengandung ilmu yang meyakinkan yang menghapuskan setiap kerancuan (syubhat) dan kebodohan (*jahalah*). Selain itu Al-Qur'ân juga mengandung nasehat dan peringatan yang menghapuskan setiap syahwat yang menyelisihi perintah Allah SWT". Dari penjelasan di atas disimpulkan, kata '*syifa lima fis Shudur*' mencakup makna bahwa Al-Qur'ân adalah penyembuh bagi apa yang ada di dalam hati dan jiwa manusia berupa penyakit syahwat dan syubhat yang merupakan bibit utama penyakit hati.¹⁵¹ Buya Hamka mengistilahkannya dengan, "Sesuatu kumpulan dari resep-resep rohani".

Meskipun demikian tak dapat dinafikan pula bahwa fungsi Al-Qur'ân sebagai penyembuh juga mencakup penyakit fisik atau badan, sebagaimana dikandung oleh keumuman kata *syifâ'* dalam ayat lain yang juga menyebutkan fungsi Al-Qur'ân sebagai *syifâ'*. Selain ayat ini ada beberapa ayat lain yang menyebut Al-Qur'ân sebagai *syifâ'* yaitu; surah Al-Isra ayat 82 dan Fushshilat ayat 44. Sayyid Quthub ketika menafsirkan kata *Syifâ'* pada kalimat, "*katakan, bagi orang beriman Al-Qur'ân itu adalah hudâ (petunjuk) dan syifa (penyembuh)*" mengisyaratkan bahwa kesembuhan melalui Al-Qur'ân mencakup

¹⁵¹ Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an jilid 6*, Terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 2011, hal. 140.

penyakit badan (*amradh badaniyah*) dan penyakit hati (*amradh qalbiyah*).¹⁵² Proses dan cara penyembuhan penyakit badan dengan Al-Qur'an disebut dengan ruqyah. Mengobati suatu penyakit dengan bacaan Al-Qur'an bukan sesuatu yang baru. Sebab para sahabat Nabi SAW pernah meruqyah seorang yang keracunan hewan berbisa dengan bacaan surat Al-Fatihah.

"*Hudan*" (petunjuk dan pemandu jalan) adalah petunjuk kepada tujuan dengan lemah-lembut. Demikian dikatakan oleh ar-Raghib Al-Asfahani. Dalam ayat ini Al-Qur'an disebut juga sebagai *hudan* yang berarti petunjuk. Al-Qur'an adalah pemandu atau pelopor, untuk menempuh semak belukar kehidupan ini, supaya kita jangan tersesat. Sebab baru sekali ini kita datang ke dunia ini. Jangan sesat dalam i'tikad dan kepercayaan, jangan salah dalam amal dan ibadah. Makna *hudan* adalah mengetahui kebenaran dan mengamalkannya. Artinya Al-Qur'an adalah panduan, pedoman, petunjuk untuk mengenali kebenaran sekaligus panduan dan tuntunan dalam mengamalkan kebenaran tersebut. Sebab Al-Qur'an menuntun ke jalan yang lurus dan mengajarkan ilmu yang bermanfaat sehingga mereka yang berpedoman dengan al-Qur'an memperoleh hidayah sempurna dari Allah SWT. Bila kita amati ayat-ayat yang menyebutkan Al-Qur'an sebagai *hudan* (petunjuk) kita temukan bahwa bahwa Al-Qur'an kadang disebut sebagai *hudan Lin-Nâs* (petunjuk bagi manusia), atau petunjuk bagi orang-orang beriman, atau *hudan Lil-Muttaqin* (petunjuk bagi orang bertakwa). Karena memaan pada asalnya Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi seluruh manusia, akan tetapi orang-orang kafir tidak mengindahkan petunjuk al-Qur'an sehingga mereka tidak memperoleh sama sekali manfaat Al-Qur'an. Bahkan bagi orang kafir al-Qur'an justru menambah kerugian mereka karena sikap durhaka mereka terhadap Al-Qur'an.¹⁵³

"*Rahmat*", yaitu fungsi keempat bagi Al-Qur'an adalah sebagai rahmat, yaitu karunia berupa kasih sayang, kebaikan, dan pahala di dunia dan akhirat. Hal tersebut merupakan hasil dari urutan tiga pertama (*mau'izhah, syifa', dan hudan*). Menurutnya, bila ajaran Allah dipegang teguh, al-Qur'an dijadikan sebagai obat hati penawar dada, dan dijadikan petunjuk dalam perjalanan hidup, pasti akan merasakan rahmat Ilahi bagi diri, rumah tangga, dan masyarakat. bila seseorang memperoleh hidayah, maka ia berhak mendapat rahmat yang berasal dari hidayah tersebut. Sehingga ia meraih kebahagiaan (*sa'adah*) kesuksesan (*falah*), keberuntungan (*ribh*), keselamatan (*najah*), kesenangan (*farh*), dan

¹⁵²Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, hal. 142.

¹⁵³Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, hal. 143-144.

kegembiraan (*surur*).¹⁵⁴ Akan tetapi karunia Allah SWT berupa hidayah dan rahmat kasih sayang Allah SWT sebagai bagian dari fungsi Al-Qurân hanya diperuntukan bagi orang-orang beriman. Sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Katsir, “Hal itu (hidayah dan rahmat) hanya berlaku bagi orang-orang beriman yang mengimani, mempercayai, dan meyakini al-Qur’an beserta isi kandungan yang terdapat di dalamnya”.¹⁵⁵ Oleh karena itu untuk memperoleh pelajaran, kesembuhan, petunjuk, dan rahmat dari al-Qur’an hendaknya seorang muslim mengimani, mempelajari, mengamalkan, dan mendakwahkan Al-Qurân.

Yusuf al-Qaradhawy menjelaskan bahwa dalam ayat ini disebutkan empat sifat Al-Qur’ân, ia adalah “*mau’izhah, syifâ’, hudan wa rahmah*”. Dengan merangkumnya dalam satu pembicaraan dapat disimpulkan bahwa ia merupakan penjelasan yang mencakup tentang efek positif Al-Qur’ân pada jiwa kaum mukmin sejak awal dikumandangkan pada telinga mereka hingga bersemayam dalam jiwa dan hati mereka. Al-Qur’ân tatkala datang kepada manusia, ia mendapatkan mereka telah tenggelam dalam lautan kelalaian dan dikepun oleh badai kebingungan, maka jiwa-jiwa mereka tertutupi dengan kegelapan keraguan, hati mereka terserang penyakit kehinaan karakter dan sifat serta semua sifat atau kondisi rendah yang jahat, lalu Al-Qur’ân menasihati mereka dengan *mau’izhah hasanah*, membangunkan mereka dari tidur kelalaian, mengingatkan mereka akan akibat buruk dari menyandangkan sifat buruk dan mengamalkan amal jelek, Al-Qur’ân membangkitkan semangat mereka untuk berbuat kebaikan.¹⁵⁶

Kemudian Al-Qur’ân mulai membersihkan jiwa mereka dari sifat-sifat buruk, dan terus-menerus menghilangkan noda-noda akal dan penyakit hati satu demi satu hingga ia mengangkat penyakit terakhir. Kemudian setelah itu ia menunjukkan mereka tentang pengetahuan yang haq dan akhlak yang mulia serta amal amal yang saleh dengan penuh kelembah-lembutan, dari satu tingkat ke tingkat lain yang lebih tinggi hingga mereka bersemayam dalam persemayaan para hamba yang dekat dengan Allah SWT. Dan akhirnya, ia menghiasi mereka dengan rahmah dan menempatkan mereka di rumah kemuliaan dan menggabungkan mereka bersama para nabi, *shiddiqiin, syuhada’* dan kaum shalihin. Al-Qur’ân adalah pemberi *mau’idhah* yang menyembuhkan penyakit hati, pembimbing menuju *shirat mustaqim*, mengalirkan rahmah dengan izin Allah SWT.

¹⁵⁴Yusuf al-Qaradhawy, *Menumbuhkan Cinta kepada Al-Qur’an*, terj. Ali Imran, Yogyakarta: Mardhiyah Press, 2007, hal. 78.

¹⁵⁵Yusuf al-Qaradhawy, *Menumbuhkan Cinta kepada Al-Qur’an*, hal. 80.

¹⁵⁶Yusuf al-Qaradhawy, *Menumbuhkan Cinta kepada Al-Qur’an*, hal. 81.

Oleh karenanya, sudah seharusnya manusia menyambut gembira kehadiran kitab suci yang menjanjikan kebahagiaan, kesembuhan dan rahmah dan membimbing menuju puncak hidayah ilahiyah, seperti diperintahkan dalam ayat selanjutnya. Ketika menyebut keempat sifat Al-Qur'ân di atas, tidak diberi huruf *alif laam*, ia disebut dalam bentuk *nakirah* untuk memberi arti pengagungan. Demikian di sebutkan para ulama'. Dalam ayat di atas di dahulukan penyebutan sifat *syifâ'* atas sifat *rahmah*, sebab *syifâ'* adalah kesembuhan dari penyakit yang mana ia adalah hilangnya kekurangan, sementara rahmah adalah perolehan kesempurnaan. Dan menghilangkan kekurangan lebih dahulu dilakukan sebelum penambahan kesempurnaan.¹⁵⁷

“*Syifâ'un Limâ Fish-Shudûr*”. Pada ayat di atas disebutkan bahwa fokus penyembuhan Al-Qur'ân adalah terhadap penyakit (yang berada dalam) dada yang merupakan pangkalan akidah dan keyakinan, hal demikian dikarenakan ia adalah tujuan utama petunjuk Al-Qur'ân sebab apabila dada telah disembuhkan dari akidah yang sesat, lintasan keraguraguan lalu menyakini akidah yang haq dan terikat dengan keyakinan, maka jiwa akan menjadi suci dan sepak tejangnya menjadi lurus.¹⁵⁸ Dan hal ini tidak menafikan bahwa Al-Qur'ân adalah penyembuh dari penyakit buruknya akhlak, sebagaimana dapat disimpulkan dari dua ayat Surah Al-Isra' dan Fushshilat (as-Sajdah) seperti akan kita pelajari nanti, sebab akhlak adalah refleksi dari akidah dan lahir darinya dan karena kesempurnaan jiwa manusia tidak akan tercapai kecuali dengan sembuhnya keduanya (akidah dan akhlak). Sebagaimana ia tidak menafikan bahwa Al-Qur'ân sebagai penyembuh bagi penyakit fisik yang di derita manusia, kendati ia bukan tujuan utama penyembuhan Al-Qur'ân.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, penyakit manusia ada dua jenis; penyakit ruh dan penyakit fisik. Dan masing-masing terbagi menjadi dua. Yaitu penyakit ruh yang dimaksud di sini berpangkal pada dua: 1. Penyakit akal diakibatkan kakunya pandangan, kesalahan berpikir, mengikuti jejak nenek moyang tanpa dalil, menyakini keyakinan yang batil dan ragu tentang kebenaran; 2. Penyakit nafs (jiwa) adalah dengan buruknya akhlak, rendahnya sifat. Adapun amal pada dasarnya ia mengukuti keduanya, ia baik ketika jiwa dan akal nya sehat dan rusak ketika akal dan jiwanya sakit.¹⁵⁹

Syeikh M. Rasyid Ridha ketika menafsirkan ayat di atas mengatakan: *Syifâ'un Lima Fish-Shudûr* yaitu kesembuhan bagi semua penyakit yang

¹⁵⁷ Ibnul Qayyim al-Jauziyah, *Sistem Kedokteran Nabi, Kesehatan Dan Pengobatan Menurut Petunjuk Nabi Muhammad SAW*, Semarang: Dina Utama, 1994, hal. 142.

¹⁵⁸ Ibnul Qayyim al-Jauziyah, *Sistem Kedokteran Nabi*, hal. 143.

¹⁵⁹ Yusuf al-Qaradhawy, *Menumbuhkan Cinta kepada Al-Qur'an*, hal. 83.

berada dalam hati berupa penyakit syirik, kekafiran, kemunafikan dan semua penyakit jiwa yang dirasakan oleh pemilik hati yang hidup dalam bentuk sesaknya dada akibat keraguan dalam keimanan, berlawanan dengan hati nurani, menyimpan rasa dengki, hasud, kekejaman dan sikap melampaui batas, cinta kebatilan, kezaliman dan kejahatan serta benci terhadap kebenaran, keadilan dan kebaikan. Dan setelah menjelaskan makna *shadr* dan akal, ia kembali mengatakan: jadi penyakit dada dan hati meliputi kebodohan, buruk sangka, keraguan dalam keimanan, kemunafikan, dendam, dengki dan hasud, niat yang jelek, isi hati yang jahat, buruk batin dan lain sebagainya yang telah lewat sebelumnya, dan bukti-bukti yang menunjukkan hal ini dalam Al-Qur'an banyak sekali.¹⁶⁰ Dan inilah yang di tegaskan Imam Ali ra. dalam salah satu pidato beliau tentang keutamaan Al-Qur'an: "*Mintalah kesembuhan darinya untuk penyakit-penyakit kalian dan mintalah bantuan dengannya untuk mengatasi kesulitan hidup, karena sesungguhnya di dalamnya terdapat penawar bagi penyakit terbesar yaitu kekafiran, kemunafikan, penyimpangan dan kesesatan*".

D. Syifâ'ul Qur'ân Sebagai Rahmat Allah SWT.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

"..dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."(QS. Al-Isra/17: 82)

نُنَزِّلُ "Kami turunkan." Jumhur ahli qira'ah membacanya dengan diawali nun dan bertasydid. Adapun Abu 'Amr membacanya dengan tanpa tasydid (نُنَزِّلُ). Sedangkan Mujahid membacanya dengan diawali huruf ya` dan tanpa tasydid (يُنَزِّلُ). Al-Marwazi juga meriwayatkan demikian dari Hafs. "Kami turunkan." Maksudnya Kami (Allah) wahyukan ayat-ayat Kami melalui Malaikat Jibril kepada Nabi

¹⁶⁰ Yusuf al-Qaradhawy, *Menumbuhkan Cinta kepada Al-Qur'an*, hal. 86

Muhammad s.a.w. bagi seluruh hamba Kami, yang semuanya telah terkodifikasi di dalam kitab suci al-Quran.¹⁶¹

“من القرآن” *“Dari al-Quran.”* Kata min dalam ayat ini, menurut pendapat yang rājih (kuat) menjelaskan (bayâniyyah) jenis dan spesifikasi yang dimiliki al-Quran. Kata min di sini tidak bermakna sebagian (*ba’dhiyyah*) yang mengesankan bahwa di antara ayat-ayat al-Quran ada yang tidak termasuk *syifâ`* (obat atau penawar) sebagaimana yang dirājihkan oleh Ibnul Qayyim al-Jauziyah. Kata “min” pada ayat ini seperti hal yang terdapat dalam firman-Nya: *“Dan Allah telah berjanji kepada orang-orang yang beriman di antara kamu dan mengerjakan amal-amal yang shalih bahwa Dia sungguh-sungguh akan menjadikan mereka berkuasa di muka bumi, sebagaimana Dia telah menjadikan orang-orang sebelum mereka berkuasa, dan sungguh Dia akan meneguhkan bagi mereka agama yang telah diridhai-Nya untuk mereka, dan Dia benar-benar akan menukar (keadaan) mereka, sesudah mereka dalam ketakutan menjadi aman sentausa. Mereka tetap menyembahku-Ku dengan tiada mempersekutukan sesuatu apa pun dengan aku. Dan barangsiapa yang (tetap) kafir sesudah (janji) itu, maka mereka itulah orang-orang yang fasik”* (QS an-Nûr/24: 55). Kata “min” dalam lafadh مِنْكُمْ tidaklah bermakna sebagian, sebab mereka seluruhnya adalah orang-orang yang beriman dan beramal shalih.¹⁶²

شِفَاءٌ “Obat” (penawar). Obat yang dimaksud dalam ayat ini meliputi obat atas segala penyakit, baik ruhani maupun jasmani dengan spesifikasi tertentu, sebagaimana yang akan dijelaskan dalam tafsirnya.

رَحْمَةً “Rahmat” di dalam ayat ini dipahami sebagai bantuan dari Allah, sehingga ketidakberdayaan dalam bentuk apa pun tertanggulangi. Rahmat Allah yang dilimpahkan kepada umat Islam adalah kebahagiaan hidup sebagai akibat dari ridha-Nya, termasuk di dalamnya kehidupan di akherat kelak. Oleh karena itu jika al-Quran dipahami sebagai rahmat bagi umat Islam, maka maknanya adalah limpahan karunia berupa kebajikan dan keberkatan yang disediakan oleh Allah bagi mereka (umat Islam) yang memhami, menghayati dan mengamalkan nilai-nilai yang diamanatkan oleh Allah dalam Al-Qur’ân.¹⁶³

Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya menyatakan bahwa sesungguhnya Al-Qur’ân itu merupakan obat (penawar) dan rahmat bagi kaum yang beriman. Bila seseorang mengalami keraguan, penyimpangan dan

¹⁶¹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*, terj. M. Abdul Ghoffâr dan Abu Ihsan Al-Atsari, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2007, hal 291.

¹⁶² Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*, hal.292-293.

¹⁶³ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*, 293.

kegundahan yang terdapat dalam hati, maka Al-Qur'ân -lah yang menjadi obat (penawar) semua itu. Di samping Al-Qur'ân merupakan rahmat yang membuahkan kebaikan dan mendorong untuk melakukannya, kegunaan itu tidak akan didapatkan kecuali bagi orang yang mengimani (membenarkan) serta mengikutinya. Bagi orang yang seperti ini (beriman), Al-Qur'ân akan berfungsi menjadi obat (penawar) dan – sekaligus rahmat baginya. Adapun bagi orang kafir yang telah dengan sengaja mezalimi diri sendiri dengan sikap kufurnya, maka tatkala mereka mendengarkan dan membaca ayat-ayat Al-Qur'ân, tidaklah bacaan ayat-ayat Al-Qur'ân itu tidak akan berguna bagi mereka, melainkan mereka bahkan akan semakin jauh dan semakin bersikap kufur, karena hati mereka telah tertutup oleh dosa-dosa yang mereka perbuat. Dan yang menjadi sebab bagi orang kafir menjadi semakin jauh dari kesembuhan dari penyakit dan rahmat Allah itu bukanlah karena (kesalahan) bacaan aya-ayat (Al-Qur'ân)-nya, tetapi karena (disebabkan oleh) sikap mereka yang salah terhadap al-Quran.¹⁶⁴ Sebagaimana firman Allah SWT: *“Katakanlah: Al-Qur'ân itu adalah petunjuk dan obat (penawar) bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan sedang al-Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.”* (QS Fushshilat/41: 44). Dan Allah SWT dalam hal ini juga berfirman: *“Dan apabila diturunkan suatu surat maka di antara mereka ada yang berkata: ‘Siapakah di antara kamu yang bertambah iman dengan surat ini?’ Adapun orang-orang yang beriman maka surat ini menambah iman sedang mereka merasa gembira. Adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit maka dengan surat itu bertambah kekafiran mereka di samping kekafiran dan mereka mati dalam keadaan kafir.”* (QS at-Taubah/9: 124-125).

Dan masih banyak ayat-ayat yang menjelaskan tentang hal ini. Dalam menjelaskan ayat ini: *“Al-Qur'ân mengandung obat (penawar) dan rahmat. Menurut Ahsin Sakho, ayat ini tidak berlaku untuk semua orang, namun hanya berlaku bagi orang yang beriman yang membenarkan ayat-ayat-Nya dan berilmu dengannya. Adapun bagi orang-orang zalim yang tidak membenarkan dan tidak mengamalkan maka ayat-ayat tersebut tidaklah menambah bagi mereka kecuali kerugian. Karena hujjah telah ditegaskan kepada mereka dengan ayat-ayat itu.”*¹⁶⁵

Obat (penawar) yang terkandung dalam Al-Qur'ân bersifat umum, meliputi obat (penawar) hati dari berbagai syubhat kejahatan berbagai

¹⁶⁴ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*, hal. 294.

¹⁶⁵ Ahsin Sakho Muhammad, *Keberkahan Al-Qur'an*, Tangerang Selatan: Qaf Media Kreativa, 2017, hal. 22.

pemikiran yang merusak penyimpangan yang jahat dan berbagai tendensi yang batil. Sebab ia mengandung ilmu yang meyakinkan yang dengan akan memusnahkan setiap syubhat dan kejahilan. Ia merupakan pemberi nasihat serta peringatan yang dengan akan memusnahkan setiap syahwat yang menyelisihi perintah Allah SWT. Di samping itu al-Quran juga menjadi obat jasmani dari berbagai macam penyakit, meski pun tata-cara yang digunakannya bukan dengan tata-cara yang lazim digunakan dalam penggunaan obat untuk penyakit jasmani, tetapi digunakan dengan tata-cara yang spesifik melalui terapi spiritual yang bisa berdampak pada orang-orang yang beriman karena pengaruh (sugesti) yang diakibatkan oleh keyakinan mereka ketika menggunakan al-Quran sebagai obat (penawar) bagi penyakit yang diderita olehnya. Karena yang dimaksud penyakit jasmani di sini, bukanlah penyakit fisik (murni), tetapi penyakit yang di dalam istilah kedokteran dikenal dengan sebutan psikosomatik. Misalnya: “penyakit sesak nafas atau dada bagaikan tertekan karena adanya ketidakseimbangan ruhani”. Dalam hal ini dokter bisa menyarankan kepada pasien muslim untuk membaca ayat-ayat Al-Qur’ân untuk memberikan sugesti agar pasien merasa tenang dan nyaman, sehingga secara kejiwaan terbantu untuk melakukan pengobatan pada dampak fisiknya.¹⁶⁶

Adapun rahmat yang disebut di dalam ayat itu, dimaksudkan sebagai karunia Allah SWT yang bisa diraih oleh setiap orang yang beriman dengan cara membaca, memahami, menghayati dan mengamalkan isi al-Quran. Maka sesungguhnya di dalam bacaan ayat Al-Qur’ân itu sebab terkandung sebab dan sarana untuk meraihnya. Kapan saja seseorang melakukan sebab-sebab atau saranya itu, maka dia akan beruntung dengan bukti nyata “meraih rahmat dan kebahagiaan yang abadi serta ganjaran kebaikan dari Allah SWT, cepat atau pun lambat.”

E. Syifâ’ul Qur’ân Sebagai bagian dari Sifat Allah yang Asy-Syâfi.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

“ dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku,”(QS. Asy-Syu’ara/26: 80)

Dalam tulisan Shalah Abdul fatah al-Khalidi, menjelaskan bahwa makna inilah yang diisyaratkan dalam doa *Rasulullah SAW* di atas, “Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan (dari)-Mu”. Dalam penjabaran makna nama Allah Asy-Syâfi, Imam Ibnul Qayyim ketika

¹⁶⁶ Ahsin Sakho Muhammad, *Keberkahan Al-Qur’an*, hal. 23.

menjelaskan makna doa Rasulullah SAW di atas, beliau berkata: “*Dalam ruqyah (doa/zikir perlindungan) ini (terdapat) tawassul (usaha/sebab untuk mendekatkan diri) kepada Allah dengan kesempurnaan (sifat) rububiyah-Nya (pengaturan-Nya atas semua urusan makhluk-Nya) dan kasih sayang-Nya dalam menyembuhkan (penyakit manusia), dan bahwa Dialah satu-satunya asy-Syaafi (Yang Maha Penyembuh), tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan (dari)-Nya. Maka ruqyah (doa/zikir perlindungan) ini mengandung tawassul (usaha/sebab untuk mendekatkan diri) kepada Allah dengan mentauhidkan-Nya (mengesakan-Nya alam beribadah), (sifat) ihsan (kebaikan) dan rububiyah-Nya*”.¹⁶⁷

I-Khalidi merujuk dari Al-Halimi yang berkata, “Diperbolehkan untuk mengucapkan dalam doa: wahai *asy-Syaafi* (Yang Maha Penyembuh), wahai *al-Kaafi* (Yang Maha Pemberi kecukupan), karena Allah SWT Dialah yang menyembuhkan dada (hati) manusia dari syubhat (kerancuan/kesalahpahaman dalam memahami Islam) dan keragu-raguan, juga dari (sifat) dengki dan khianat, serta menyembuhkan badan manusia dari berbagai macam penyakit dan kerusakan. Tidak ada yang mampu melakukan semua itu selain-Nya dan tidak ada yang (pantas) diseru dengan nama ini (*asy-Syâfi*) kecuali Dia”.¹⁶⁸

Allah SWT, Dialah Yang Maha Menyembuhkan segala macam penyakit manusia, dan tidak ada kesembuhan bagi mereka kecuali kesembuhan (dari)-Nya. Kesembuhan dari Allah SWT ada dua macam: 1. Kesembuhan yang bersifat maknawi dan rohani, yaitu kesembuhan dari penyakit-penyakit hati manusia; 2. Kesembuhan fisik, yaitu kesembuhan dari penyakit-penyakit badan manusia. Kedua macam penyembuhan ini terungkap dalam keumuman sabda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, “*Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit kecuali Dia (juga) menurunkan obat (penyembuh) bagi penyakit tersebut*”. Allah SWT menjelaskan dua macam kesembuhan ini dalam Al-Qur’ân dan hadits-hadits Rasulullah SAW.¹⁶⁹

Tentang penyembuhan yang pertama, yaitu penyembuhan penyakit hati manusia, Allah SWT berfirman, “*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasehat dari Rabbmu (al-Qur’an) dan penyembuh bagi penyakit-penyakit dalam dada (hati manusia), dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*” (QS. Yunus:57). Imam Ibnu Jarir ath-Thabari berkata, “Allah menjadikan Al-Qur’ân bagi orang-orang yang beriman sebagai penyembuh, (dengan) mereka mengambil

¹⁶⁷Shalah Abdul Fatah Al-Khalidi, *Kunci Berinteraksi Dengan Al-Qur’an*, terj. M. Mishbah, Jakarta: Rabbani Press, 2005, hal. 34.

¹⁶⁸Shalah Abdul Fatah Al-Khalidi, *Kunci Berinteraksi Dengan Al-Qur’an*, hal.35.

¹⁶⁹Shalah Abdul Fatah Al-Khalidi, *Kunci Berinteraksi Dengan Al-Qur’an*, hal. 36.

pengobatan dari nasehat-nasehat (yang terkandung dalam) Al-Qur'ân untuk (menyembuhkan) penyakit-penyakit yang merasuk ke dalam dada (hati) mereka, (juga penyakit yang berupa) bisikan dan godaan setan (yang akan merusak hati dan keimanan manusia), maka Allah mencukupkan (nasehat) bagi orang-orang yang beriman dengan penjelasan ayat-ayat-Nya sehingga mereka tidak butuh lagi kepada nasehat yang lain".¹⁷⁰

Dalam ayat lain Allah SWT berfirman, "Dan Kami turunkan pada *al-Qur'ân* suatu yang merupakan penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan *al-Qur'ân* itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian" (QS *al-Israa'*: 82). Imam Ibnu Katsir berkata, "Arti 'Al-Qur'ân sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman', Al-Qur'ân akan menghilangkan penyakit-penyakit yang ada di hati mereka, yang berupa keraguan (ketidakyakinan), ke Al-Qur'ân munafikan, kesyirikan, penyelewengan dan penyimpangan, maka *al-Qur'ân* akan menyembuhkan semua (penyakit) tersebut...". Akan tetapi perlu diingatkan di sini, bahwa fungsi Al-Qur'ân sebagai petunjuk dari Allah Ta'ala untuk menyembuhkan penyakit hati, hanyalah bisa diambil oleh orang-orang yang mengimani kebenaran Al-Qur'ân serta memahami kandungan makna dan artinya. Imam Ibnul Qayyim berkata, "Al-Qur'ân adalah penyembuh yang hakiki dari berbagai syubhat (kerancuan/kesalahpahaman dalam memahami Islam) dan keragu-raguan dalam keimanan, akan tetapi semua (manfaat Al-Qur'ân) itu tergantung dari (sejauh mana) pemahaman kandungan terhadap artinya dan mengetahui maksud penafsiran yang benar darinya".¹⁷¹

Perdana Akhmad menulis bahwa penyembuhan yang kedua, yaitu penyembuhan pada fisik dan badan manusia, ini ditunjukkan dalam beberapa hadits yang shahih. Misalnya, hadits riwayat Abu Sa'id al-Khudri *ra.* tentang beberapa orang shahabat yang melakukan *safar* (perjalanan), lalu mereka singgah di sebuah perkampungan Arab, kemudian kepala suku perkampungan tersebut sakit karena disengat binatang buas, dan salah seorang shahabat mengobatinya dengan membaca surat al-Fatihah, maka serta merta orang tersebut sembuh total, Lalu mereka diberi hadiah beberapa ekor kambing. Kemudian setelah pulang dari perjalanan tersebut, mereka menceritakan kejadian tersebut kepada Rasulullah *SAW* dan beliau pun membenarkan perbuatan mereka seraya bersabda: "Dari mana kamu mengetahui bahwa surat al-Fatihah adalah ruqyah (doa/zikir untuk penyembuhan)?", bahkan kemudian

¹⁷⁰ Shalah Abdul Fatah Al-Khalidi, *Kunci Berinteraksi Dengan Al-Qur'an*, hal. 36.

¹⁷¹ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing Technology*, hal. 15.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* meminta bagian dari hadiah kambing tersebut”. Juga hadits riwayat ‘Aisyah ra. bahwa Rasulullah SAW jika ditimpa sakit, beliau membaca *al-mu'awwidzaat* (surat al-Falaq dan an-Naas) untuk diri beliau sendiri dan meludah sedikit. Lalu ketika sakit beliau sudah parah, akulah yang membacanya untuk beliau dan aku mengusap dengan tangan beliau karena mengharap keberkahannya”¹⁷².

Pengaruh positif dan manfaat mengimani nama Allah *asy-Syâfi* yaitu keimanan yang benar terhadap nama-Nya yang maha agung ini akan menjadikan seorang hamba selalu menghadapkan diri dan berdoa kepada-Nya semata-mata agar Dia memudahkan kesembuhan segala penyakit pada dirinya, utamanya penyakit-penyakit hatinya yang merupakan penghalang utama bagi manusia untuk mencapai ridha Allah SWT. Bersihnya hati manusia dari noda dan penyakit merupakan sumber utama kebaikan manusia di dunia dan akhirat. Rasulullah SAW bersabda, “Ketahuilah bahwa sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, jika itu baik maka akan baik seluruh tubuh manusia, tapi jika itu buruk maka akan buruk seluruh tubuh manusia, ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati manusia”¹⁷³.

Menurut Perdana Akhmad, Allah SWT tidak akan menerima hamba yang datang menghadap-Nya pada hari kiamat nanti, kecuali yang datang dengan hati yang bersih dari segala penyakit. Allah SWT berfirman, “Hari (kiamat) yang (pada waktu itu) harta dan anak-anak tidak bermanfaat, kecuali orang-orang yang datang menghadap Allah dengan hati yang bersih” (QS Asy-Syu'ara'/26: 88-89). Artinya: hati yang bersih dari syirik (menyekutukan Allah), keraguan, mencintai keburukan, serta bersikeras pada perbuatan bid'ah dan maksiat. Semua penyakit hati bersumber dari buruknya hawa nafsu manusia, sehingga hati ini terhalang untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT. Imam Ibnul Qayyim berkata: “Orang-orang yang menempuh jalan (untuk mencari keridhaan) Allah SWT, meskipun jalan dan metode yang mereka tempuh berbeda-beda, akan tetapi mereka sepakat mengatakan bahwa nafsu jiwa manusia adalah penghalang utama bagi hatinya untuk sampai kepada ridha Allah SWT, sehingga seorang hamba tidak (akan) mencapai kedekatan kepada Allah kecuali setelah dia berusaha menentang dan menguasai nafsunya yaitu dengan melakukan *tazkiyatun nufus*”¹⁷⁴.

Maka Dia-lah Allah SWT satu-satunya yang maha mampu untuk membersihkan hati dan mensucikan jiwa manusia dari segala penyakit

¹⁷² Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing Technology*, hal. 15-16.

¹⁷³ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing Technology*, hal. 29.

¹⁷⁴ Perdana Akhmad, *Qur'anic Healing Technology*, hal. 33.

tersebut, karena Dia adalah *asy-Syâfi* (Yang Maha Penyembuh) dan tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Nya, sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam hadits di atas. Oleh karena itu, Rasulullah SAW dalam doa beliau yang terkenal, mengisyaratkan bahwa kebersihan hati dan kesucian jiwa hanyalah semata-mata berasal dari Allah SWT, yaitu doa beliau SAW : “*Ya Allah, anugerahkanlah kepada jiwaku ketakwaannya, dan sucikanlah jiwaku (dengan ketakwaan itu), Engkaulah Sebaik-baik Yang Mensucikannya, (dan) Engkaulah Yang Menjaga serta Melindunginya*”.¹⁷⁵

Sedangkan dalam tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menjelaskan firman-Nya: *وَ إِذَا مَرَضْتُ* , berbeda dengan redaksi lainnya. Perbedaan pertama adalah penggunaan kata “*idza/apabila*” dan mengandung makna besarnya kemungkinan atau bahkan kepastian terjadinya apa yang di bicarakan, dalam hal ini adalah sakit. Ini mengisyaratkan bahwa sakit-berat atau ringan, fisik atau mental- merupakan salah satu keniscayaan hidup manusia. Perbedaan kedua adalah redaksinya yang menyatakan “*Apabila aku sakit*” bukan “*Apabila Allah menjadikan aku sakit*”.¹⁷⁶ Namun demikian, dalam hal penyembuhan, seperti juga dalam pemberian hidayah, makan dan minum; secara tegas beliau menyatakan bahwa yang melakukannya adalah Dia, Tuhan semesta alam itu. Dengan demikian, terlihat dengan jelas bahwa berbicara tentang nikmat, secara tegas Nabi Ibrahim as. menyatakan bahwa sumbernya adalah Allah SWT. Berbeda dengan ketika berbicara tentang penyakit. Ini karena penganugerahan nikmat adalah sesuatu yang terpuji, sehingga wajar di sandarkan kepada Allah, penyakit adalah sesuatu yang dapat di katakan buruk sehingga tidak wajar di nyatakan bersumber dari Allah SWT. Demikian Nabi Ibrahim as. juga mengajarkan bahwa segala yang terpuji dan indah bersumber dari-Nya. Adapun yang tercela dan negatif, maka hendaklah terlebih dahulu dicari penyebabnya pada diri sendiri.

Penyembuhan sebagaimana ditegaskan oleh Nabi Ibrahim as.; hal ini, bukan berarti upaya manusia untuk meraih kesembuhan tidak diperlukan lagi. Sekian banyak hadits Nabi Muhammad SAW. yang memerintahkan untuk berobat. Ucapan Nabi Ibrahim as. itu hanya bermaksud menyatakan bahwa sebab dari segala sebab adalah Allah SWT. Ketika menafsirkan ayat kelima dalam QS. al-Fatihah, penulis antara lain mengemukakan bahwa dalam kehidupan ini, ada yang dinamai hukum-hukum alam atau “*sunnatullah*”, yakni ketetapan-ketetapan Tuhan yang

¹⁷⁵Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah-Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an vol. 10*, Jakarta: Lentera Hati, 2000, hal. 67.

¹⁷⁶Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hal. 68.

lazim berlaku dalam kehidupan nyata seperti hukum-hukum sebab dan akibat. Manusia mengetahui sebagian dari hukum-hukum tersebut. Misalnya, seorang yang sakit lazimnya dapat sembuh apabila berobat dan mengikuti saran-saran dokter. Tetapi dugaan bahwa dokter atau obat yang diminum itulah yang menyembuhkan penyakit itu; hal tersebut salah. Yang menyembuhkan adalah Allah SWT. Pada kenyataan menunjukkan bahwa sering kali dokter telah menyerah dalam mengobati seorang pasien bahkan telah memperkirakan batas kemampuan pasien dalam bertahan hidup, namun dugaan sang dokter meleset, bahkan si pasien tak lama kemudian segar bugar. Artinya, yang terjadi bukan sesuatu yang lazim. Hal itu tidak berkaitan dengan hukum sebab dan akibat yang selama ini kita ketahui. Itu adalah *inayatullah* (pertolongan dan perlindungan Allah yang khusus).¹⁷⁷

Menurut Quraish Shihab lagi, dalam kehidupan kita; di samping ada yang dinamai *sunnatullah* yakni ketetapan-ketetapan Ilahi yang lazim berlaku dalam kehidupan nyata seperti hukum sebab dan akibat, ada juga yang di namai *inayatullah* yakni pertolongan dan bimbingan Allah SWT di luar kebiasaan-kebiasaan yang berlaku. Kesembuhan si-penderita apakah tidaklah di sebabkan oleh obat yang di minumnya atau petunjuk dokter yang di taatinya. Demikian jawaban agamawan, antara lain berdasarkan ucapan Nabi Ibrahim as. yang di abadikan dalam ayat yang ditafsirkan ini bahwa ilmuwan pun menjawab demikian. Karena menurut mereka, hukum-hukum alam tiada lain kecuali "*ikhtisar dari pukul rata statistik*". Setiap saat manusia melihat air mengalir menuju tempat yang rendah, matahari terbit di sebelah timur, si-sakit sembuh karena meminum obat tertentu dan sebagainya. Hal tersebut lazim dilihat dan diketahui, maka muncullah apa yang di namai "hukum-hukum alam". Tetapi manusia tidak bisa memastikan bahwa "sebab" itulah yang mewujudkan akibat, karena para ilmuwan sendiri pun tidak tahu secara pasti, faktor apa dari sekian banyak faktor yang mengantarkannya ke sana. Hakikat "sebab" yang di ketahui, hanyalah bahwa hal itu berbarengan terjadi sebelum terjadinya akibat. Tidak ada suatu bukti yang dapat menunjukkan bahwa "sebab" itulah yang mewujudkan "akibat". Sebaliknya sekian banyak keberatan ilmiah yang mendapat jawaban tuntas atau memuaskan menghadang pendapat yang menyatakan bahwa apa yang kita namakan "sebab" itulah yang mewujudkan akibat. Ketika Nabi Ibrahim as. Berbicara tentang kematian dan kehidupan, beliau tidak menggunakan kata (فهو) "*fa huwa/maka Dia*" yang di atas penulis katakan; berfungsi mengkhususkan apa yang di informasikan itu hanya kepada Dia semata-mata. Jika demikian, kematian dan kehidupan

¹⁷⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hal. 69.

tidak didahului juga dengan kata *fa huwa*. Keduanya pun adalah wewenang Allah SWT karena semata-mata, tidak ada selain-Nya. Ibnu ‘Asyur berpendapat bahwa hal tersebut disebabkan karena mitra bicara yang di hadapi oleh Nabi Ibrahim as. Kepercayaan sepenuhnya bahwa sembahhan-sembahhan mereka sama sekali tidak memiliki kemampuan mematikan dan menghidupkan. Sembahan-sembahhan itu bahkan tidak mampu membantu atau mencegah aktivitas manusia dalam kehidupan ini. Menghidupkan dan mematikan bukan urusan berhala, sehingga penekanan tentang pengkhususan itu, tidak di perlukan di sini.¹⁷⁸

Di sisi lain, masih menurut Quraish Shihab, seperti tulis al-Biqā’i, tidak ada yang mengaku mampu menghidupkan dan mematikan kecuali Namrud, penguasa pada masa Nabi Ibrahim as, tetapi ini telah dibantah oleh Nabi Ibrahim as. Sebagaimana diuraikan dalam QS. Al-Baqarah/2 : 258. Dapat dikatakan bahwa tidak satupun *ilah* selain Allah yang mengaku dapat menghidupkan dan mematikan, maka karena itu pula tidak di perlukan adanya penekanan dan pengkhususan itu, atau dengan kata lain tidak di perlukan adanya (فهو). Ini merupakan salah satu bentuk gaya bahasa Al-Qur’ân yang tidak menyebut sesuatu yang tidak di perlukan mitra bicara. Menurut Ibnu Katsir; yakni, aku tidak akan menyembah kecuali kepada Zat yang melakukan perbuatan seperti ini, “*Yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjuki aku.*” Yaitu, Zat yang telah menciptakan aku berarti Dia menetapkan hidayahku. Lalu Dia menunjukkan dan menyesatkan siapa yang dikehendaki-Nya. “*Dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku,*” yakni Dialah yang Maha Memberi rezeki kepadaku melalui berbagai sarana yang telah di taklukan dan dimudahkan oleh-Nya, sarana yang mengantarkan kepada pemerolehan rezeki berupa makanan dan minuman. “*Dan apabila aku sakit, Dia-lah yang menyembuhkan aku.*” Dan apabila Allah menakdirkan aku sakit sehingga akupun sakit maka Dia-lah yang menakdirkan kesembuhan sehingga akupun sembuh. Tidak ada seorangpun selain Dia yang dapat menyembuhkanku kecuali melalui upaya yang telah di tetapkan oleh-Nya. “*Dan yang akan mematikanku, kemudian akan menghidupkanku.*” Yakni, Dia-lah yang menghidupkan dan mematikan. Tidak ada seorangpun selain Dia yang menetapkan hal itu. “*Dan yang amat aku inginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat.*” Yakni, tidak ada yang menetapkan pengampunan atas segala dosa di dunia dan akhirat kecuali Dia.¹⁷⁹

¹⁷⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hal. 69.

¹⁷⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hal. 70-71.

BAB IV

METODE AL-QUR'AN UNTUK TERAPI MENYEMBUHKAN PENYAKIT JIWA

A. Tilawah dan Penerapan *Haqqa Tilâwatih* Sebagai Jalan Komunikasi Dengan Allah SWT.

Pada tilawah sebagai jalan komunikasi manusia dengan Allah SWT, penulis hanya membatasi pada kajian “*haqqa tilâwatih*”, yaitu bagaimana seorang hamba bisa mendapatkan kualitas bacaan yang sebenarnya, membaca Al-Qur’ân yang tidak sekedar *spelling* atau *reading* saja, namun bisa *understanding*, hingga kemudian *applicating*. Yaitu, tentu saja untuk bisa ke arah tingkatan tersebut diperlukan persyaratan-persyaratan tertentu dalam tilawah.

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَٰئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ ۗ وَمَنْ

يَكْفُرْ بِهِ ۗ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ ﴿١٢١﴾

“orang-orang yang telah Kami berikan Al-kitab kepadanya, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya[84], mereka itu beriman kepadanya. dan Barangsiapa yang ingkar kepadanya, Maka mereka Itulah orang-orang yang rugi.” (QS. Al-Baqarah/2: 121)

[84] Maksudnya: tidak merobah dan mentakwilkan Al kitab sekehendak hatinya.

Menurut Abdussalam Muqbil, di antara Ahli Kitab yaitu orang-orang yang mengikuti kitab-kitab Allah SWT yang diturunkan kepada nabi-nabi-Nya, seperti orang Yahudi mengikuti kitab Taurat, orang Nasrani mengikuti kitab Injil dan sebagainya, ada yang benar-benar membaca kitab-kitab yang diturunkan kepada mereka dengan bacaan yang benar-benar tidak diikuti oleh keinginan dan hawa nafsu mereka.¹⁸⁰ Mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya dengan memahaminya sepenuh hati, tidak menakwilkan atau menafsirkannya menurut keinginan diri sendiri, tidak menambah, mengurangi atau merubahnya.

Menurut Ibnu Masud dan Ibnu Abbas ra.: *“membaca dengan bacaan yang sebenarnya ialah menghalalkan yang dihalalkannya, mengharamkan yang diharamkannya, membacanya seperti diturunkan Allah, tidak merubah-rubah atau memalingkan perkataan dari tempat yang semestinya dan tidak menakwilkan sesuatu dari kitab itu dengan takwil yang bukan takwilnya.”* Allah SWT menjelaskan dalam firman-Nya yang lain yang dimaksud dengan bacaan yang sebenarnya. Firman Allah: *“Sesungguhnya orang-orang yang diberi pengetahuan sebelumnya apabila Al-Quran dibacakan kepada mereka, niscaya mereka tersungkur atas muka sambil bersujud.”* (QS. Al-Isra’: 107) dan firman Allah: *“Sesungguhnya pada kisah-kisah mereka itu terdapat pengajaran bagi orang-orang yang mempunyai akal.”* (QS. Yusuf: 111).¹⁸¹ Dari ayat-ayat tersebut dipahamkan bahwa semua kitab Allah SWT yang diturunkan kepada hamba-hamba-Nya merupakan pengajaran bagi mereka yang tujuannya untuk memimpin dan memberi petunjuk ke jalan yang lurus. Karena itu wajib para hamba Allah membaca dengan sebenar-benarnya, berulang-ulang, berusaha memahami pimpinan dan petunjuk Allah di dalamnya.

Firman Allah SWT: *“Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur’ân. Kalau kiranya Al-Quran itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka mendapati pertentangan yang banyak di dalamnya.”* (QS. An Nisa’: 82) dan firman Allah SWT: *“Maka apakah mereka tidak memperhatikan Alquran atau hati mereka terkunci?”* (QS. Muhammad: 24). Dari ayat-ayat tersebut, dipahamkan bahwa membaca Al-Qur’ân dengan tidak memperhatikan maksud dan maknanya, menafsirkannya dengan sekehendak hati adalah sama dengan membaca Al-Kitab oleh ahli

¹⁸⁰ Abdussalam Muqbil Al-Majidi, *Bagaimana Rasulullah Mengajarkan Al-Qur’an kepada Para Sahabat? Berbagai Keutamaan, Adab, Hukum Membaca Al-Qur’an dan Tajwidnya*, terj. Azhar Khalid bin Seff dan Muh. Hidayat, Jakarta: Darul Falah, 2008. Hal. 192.

¹⁸¹ Sayyid Quthub, *Ma’alim fith Thariq*, hal. 83.

Kitab. Umat Islam diperintahkan membaca kitab-kitab Allah dengan bacaan yang sebenarnya. Jika tidak membaca Al-Kitab tidak dengan bacaan yang sebenarnya dan tidak mengamalkan apa yang dibaca itu berarti memperolok-olokkan kitab-kitab Allah dan menantang Allah. Karena itu Allah SWT memerintahkan hamba-hambanya-Nya bangun di malam hari dalam keadaan yang tenang dan sunyi untuk mengerjakan shalat, membaca Al-Qur'ân dengan bacaan yang perlahan-lahan, memperhatikan maksud dan tujuan ayat demi ayat. Bacaan yang demikian akan berbekas di dalam hati dan bacaan yang dapat memahami hidayah dan petunjuk Allah SWT.¹⁸²

Ada tiga kosakata Al-Qur'ân yang jika diartikan maknanya sebagai “membaca”, yaitu: *qira'ah*, *tartil* dan *tilawah* sebagaimana tercantum dalam tiga surat berikut ini: QS. Al-'Alaq/96 : 1 dan 3 (*iqra' bismi rabbika: bacalah dengan nama Tuhanmu*), QS. Al-Jumu'ah (*Yatlu 'alaihim âyâtina: membacakan ayat-ayat mereka kepada kami*), dan QS. Al-Muzzammil/73:4 (*wa rattilil qur'âna tartîlan: bacalah Al-Qur'ân secara perlahan-lahan*). Surat dan ayat lain yang berhubungan dengan perintah membaca Al-Qur'an : (QS. Ali Imran/3 : 101, 113), (QS. Al-A'raf/7: 204) , (QS. Al-Anfal/8: 2, 31), (QS. An-Nahl/16 : 98), (QS. Al-Isra'/17: 45, 46, 107), (QS. Maryam/19 : 58, 73), (QS. Al-Hajj/22 :72), (QS. Al-Furqan/25 :73) , (QS. An-Naml/27 : 92), (QS. Al-'Ankabut/29 : 45), (QS. Luqman/31 : 7) , (QS. Fathir/35 : 29) , (QS. Ash-Shaffat/37 : 3, 73), (QS. An-Nisa/4 : 20) , (QS. Al-Infithar/82 : 21).¹⁸³

Perintah pertama, wahyu pertama, dan kunci pertama Allah ajarkan untuk Nabi Muhammad SAW dan umatnya adalah *iqra'* (bacalah). Ada arti yang luar biasa strategis diinginkan dengan agama Nabi Muhammad SAW ini. Untuk bisa lebih memahami pentingnya perintah membaca ini, perlunya membandingkan umat Muhammad dengan umat-umat sebelumnya. Untuk meyakinkan membuat Fir'aun dan kaum Nabi Musa as, Allah SWT menunjukkan kemukjizatan yang *irasional*, yaitu tongkat yang dapat berubah menjadi ular. Nabi Isa as., Allah berikan kemampuan menghidupkan orang mati, membuat orang buta bisa melihat, menyembuhkan penyakit lepra yang di kala itu tidak dapat disembuhkan sama sekali. Sedangkan pada umat Muhammad SAW, Rasulullah bersabda: “*Tidak seorang nabi pun melainkan diberikan (mukjizat) yang membuat manusia beriman terhadap hal-hal seperti itu. Sedangkan yang diberikan kepadaku adalah wahyu yang diwahyukan kepadaku. Dan aku*

¹⁸² Abdussalam Muqbil Al-Majidi, *Bagaimana Rasulullah Mengajarkan Al-Qur'an kepada Para Sahabat*, hal. 198.

¹⁸³ Sayyid Quthub, *Ma'alim fith Thariq*, hal.. 85.

berharap menjadi (nabi) yang paling banyak pengikutnya.” (HR Bukhari dan Muslim).¹⁸⁴

Sayyid Quthub menjelaskan bahwa mukjizat Nabi Muhammad SAW bukan hal-hal yang *irasional*. Nabi Muhammad mengajak umat manusia beriman atas dasar kerja akal dan proses berpikir rasional. “*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan pena, Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*” (QS. Al-‘Alaq/96: 1-5). Tidak disebutkan dalam ayat tersebut apa kitab yang harus dibaca. Karena yang lebih penting adalah bagaimana proses membaca dilakukan. Sangat banyak hal-hal yang harus dibaca. Supaya proses membaca menjadi efektif dan bermanfaat, Allah ajarkan adalah bagaimana kita membaca. Karena itu secara gamblang Allah jelaskan *how to-nya*: “*Bacalah dengan nama Sang Pencipta.*” Proses membaca yang bermanfaat yang mendorong pada keimanan kepada Sang Pencipta. Kegiatan membaca yang efektif adalah membaca yang dimulai dengan keberkahan iman kepada Allah. Allah yang menciptakan manusia. Allah merupakan sumber ilmu. Allah yang dengan murah hati memberikan karunia-Nya kepada hamba-Nya.¹⁸⁵

Bahan bacaan yang paling baik adalah Al-Qur’ân. Kualitas bahan bacaan selalu ditentukan oleh kualitas sumbernya. Membaca tulisan yang dikarang seorang pakar di bidangnya tentu jauh bermanfaat dibandingkan tulisan yang dikarang oleh orang awam. Membaca Al-Qur’ân berarti mengkonsumsi informasi yang paling berkualitas yang ada pada umat manusia. Membaca Al-Qur’ân berarti menyerap ilmu yang paling tinggi yang mungkin diraih manusia. Membaca Al-Qur’ân berarti melakukan peningkatan cakrawala dengan sarana terbaik. Membaca Al-Qur’ân berarti meningkatkan kualitas diri dengan nara sumber yang paling ideal yang tidak terbayangkan ketinggian kualitasnya.

Abdulaziz Abdur Rouf dalam bukunya, merujuk Dr. Fahmi Islam Jiwanto dalam rubrik *Ulumul Qur’ân*; ada empat level dalam membaca Al-Qur’ân. Semuanya penuh berkah dan manfaat. Semakin tinggi level membaca seseorang, semakin besar manfaat yang diperoleh.¹⁸⁶

1. Level Pertama: Mengucapkan Al-Qur’ân dengan Benar.

Rasulullah SAW, para sahabatnya dan para ulama sangat memberikan perhatian yang besar terhadap bagaimana mengucapkan lafazh-lafazh al-Qur’an secara baik dan benar. Karena bentuk ideal

¹⁸⁴ Sayyid Quthub, *Ma’alim fith Thariq*, hal. 35.

¹⁸⁵ Sayyid Quthub, *Ma’alim fith Thariq*, hal. 36.

¹⁸⁶ Abdul Aziz Abdur Rouf, *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur’an Da’iyah*, Jakarta: Alfin Press, 2006, hal. 83.

transfer informasi adalah penyampaian redaksi secara tepat. Kesalahan pengucapan berakibat buruk pada proses transformasi informasi. Kalimat-kalimat ilahi dalam Al-Qur'ân bukan saja memuat informasi dan ajaran kebenaran dan keselamatan, tetapi juga memuat keindahan bahasa, ketinggian kualitas sastra, serta keagungan suasana ilahiyyah. Karena itu dalam membaca Al-Qur'ân sangat dianjurkan untuk memperhatikan adab-adabnya, seperti harus dalam keadaan suci, berpakaian menutup aurat, membaca dengan khusyu', memperindah suara semampunya, dan memperhatikan tajwidnya. Rasulullah SAW bersabda: *“Perindahlah Al-Qur'ân dengan suara kalian.”* (HR Abu Daud, an-Nasa'i, dan Ibnu Majah).

Al-Qur'an adalah kata-kata dari Allah yang Maha Indah, karena itu semaksimal mungkin kita menerjemahkan keindahan tersebut dengan cara kita membaca. Meskipun demikian bukan berarti mereka yang tidak mampu mengucapkan Al-Qur'ân dengan fasih mereka tidak boleh membaca Al-Qur'ân. Cukup bagi seorang mukmin untuk berusaha sesuai dengan kemampuannya. Rasulullah SAW bersabda: *“Orang mahir membaca Al-Qur'ân, bersama dengan malaikat yang mulia dan berbakti. Sedangkan orang yang membaca Al-Qur'ân terbata-bata dan mengalami kesulitan (mengucapkannya) dia mendapatkan dua pahala.”* (HR Muslim). Ini adalah kemurahan Allah SWT. Yang membaca Al-Qur'ân dengan penuh kesulitan dan terbata-bata Allah justru memberi dua pahala, yaitu pahala mengucapkan Al-Qur'ân dan pahala menghadapi kesulitan. Meskipun demikian yang mahir tetap mendapatkan kelebihan derajat yaitu kemuliaan bersama dengan para malaikat.¹⁸⁷

2. Level Kedua, Membaca dengan Pemahaman.

Maksud dari semua perkataan adalah pemahaman terhadap makna dari perkataan tersebut. Demikian juga Al-Qur'ân. Allah menurunkan Al-Qur'ân kepada umat manusia bukan sekadar dibunyikan tanpa dipahami. Al-Qur'ân bukanlah mantera-mantera yang diucapkan dengan komat-kamit. Al-Qur'ân adalah petunjuk. Dan Al-Qur'ân tidak akan menjadi petunjuk jika maknanya tidak dipahami. Allah mengecam Ahlul Kitab yang merasa memiliki kitab suci tetapi tidak mengetahui isinya, Allah berfirman: *“Dan di antara mereka ada yang buta huruf, tidak mengetahui Al kitab (Taurat), kecuali angan-angan belaka dan mereka hanya menduga-duga.”* (QS.Al-Baqarah: 78). Allah menyebut Ahlul Kitab sebagai *“ummiyyin”* padahal mereka mampu membaca dan menulis, tetapi karena mereka tidak mengetahui isi Kitab Suci mereka Allah

¹⁸⁷ Abdul Aziz Abdur Rouf, *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur'an Da'iyah*, hal. 84.

menyebut mereka sebagai buta huruf. Sebagian ahli tafsir mengatakan bahwa makna kata “*amani*” artinya membaca. Berdasarkan tafsir ini, kita memahami bahwa membaca saja tidak membuat kita mendapatkan hidayah jika kita tidak memahami dan mengetahui makna kalamullah.¹⁸⁸

Untuk memahami Al-Qur’ân tentu saja perlu mempelajari bahasanya. Bagi yang tidak mengetahui bahasa Arab, membaca terjemahan atau tafsir berbahasa Indonesia bisa dijadikan pengganti sebagai langkah darurat. Saya katakan itu adalah langkah darurat, karena ketinggian bahasa Al-Qur’ân tidak mungkin diterjemahkan ke dalam bahasa apapun. Terjemahan Al-Qur’ân hakikatnya hanyalah terjemahan dari pemahaman sang penerjemah. Bahkan jika kita tanya kepada siapapun yang menerjemahkan Al-Qur’ân, pasti dia akan mengatakan tidak semua makna yang dikandung oleh lafal-lafal Al-Qur’ân dapat ditemukan padanannya pada bahasa lain. Setingkat lebih baik dari terjemah Al-Qur’ân adalah terjemahan tafsir Al-Qur’ân, atau tafsir yang memang ditulis dalam bahasa Indonesia.

Siapapun yang ingin mempelajari isi Al-Qur’ân tidak boleh melewati kitab-kitab tafsir. Seorang yang ahli bahasa Arab pun tidak akan tepat memahami Al-Qur’ân jika tidak mempelajari kitab tafsir. Karena sebagaimana halnya semua bahasa yang hidup adalah dinamis. Tidak semua kata-kata yang dipakai orang zaman sekarang memiliki makna yang sama dengan makna yang dipakai pada zaman turunnya Al-Qur’ân.¹⁸⁹ Misalnya, kata ‘*sayyaroh*’ pada zaman ini berarti mobil, sedangkan dalam Al-Qur’ân ‘*sayyaroh*’ berarti kafilah dagang. Kata ‘*qoryah*’ di zaman sekarang dipakai untuk makna desa, sedangkan dalam Al-Qur’ân artinya adalah kota atau negeri. Di sisi lain kitab-kitab tafsir beragam kualitasnya sesuai dengan kapasitas keilmuan penulisnya. Yang paling dekat dengan kebenaran adalah yang paling banyak menggali pemahaman dari wahyu itu sendiri. Metode yang paling baik dalam menafsirkan Al-Qur’ân dengan Al-Qur’ân itu sendiri, kemudian menafsirkan Al-Qur’ân dengan Hadits Nabi, kemudian menafsirkan Al-Qur’ân dengan perkataan tabi’in, kemudian menafsirkan Al-Qur’ân dengan kaidah bahasa.

Kitab tafsir yang paling baik menerapkan metode ini adalah Tafsir Ibnu Katsir. Dikarenakan Al-Qur’ân kitab yang universal, maka setiap masa selalu membutuhkan penafsiran yang mengupas Al-Qur’ân terkait dengan isu-isu kontemporer.¹⁹⁰ Pada abad ke-19

¹⁸⁸ Sayyid Quthub, *Ma’alim fith Thariq*, hal. 45.

¹⁸⁹ Sayyid Quthub, *Ma’alim fith Thariq*, hal. 46.

¹⁹⁰ Abdul Aziz Abdur Rouf, *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur’an Da’iyah*, hal. 99.

dan ke-20 muncul tafsir-tafsir kontemporer seperti Al-Qur'ân karya Rasyid Ridho, *at-Tahrir wat-Tanwir* karya Ibnu Asyur, *Adhwa-ul Bayan* karya Muhammad Amin asy-Syinqithy, dan yang fenomenal adalah *Fi Zhilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb.

3. Level Ketiga, Membaca dengan Tadabbur.

Al-Qur'ân mendorong manusia untuk memfungsikan akal dan hatinya lebih jauh dari sekadar memahami, walaupun level memahami Al-Qur'ân adalah level aktivitas otak yang tinggi. Jika seseorang memahami Kalamullah berarti dia telah mencerna informasi yang luar biasa tinggi kualitasnya. Tetapi ternyata Allah menginginkan kapasitas pemikiran seorang muslim bergerak lebih jauh. Al-Qur'ân mendorong akal dan hati untuk mentadabburi Al-Qur'ân. Tadabbur, seperti dalam tulisan Harun Yahya berarti *deep thinking*, merenungi, memperhatikan secara mendalam, menggali hakikat yang tersimpan di balik kata-kata, dan menyingkap horizon di belakang makna. Hal itu karena hakikat-hakikat yang terangkum dalam Al-Qur'ân tidak semuanya hakikat yang permukaan yang sederhana dan mudah ditangkap. Banyak hakikat-hakikat yang membutuhkan pemikiran yang dalam, perenungan yang jauh serta pandangan yang tajam. Dan hal itu tidak mungkin didapatkan hanya sekadar dengan menangkap lapisan luar lafal-lafal Al-Qur'ân.¹⁹¹

Lebih jauh bahkan Allah menyatakan bahwa Al-Qur'ân diturunkan dengan tujuan agar manusia mentadabburi ayat-ayat-Nya. Allah berfirman: *“Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka mentadabburi ayat-ayat-Nya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran.”* (QS. Shad: 76). Harun Yahya melanjutkan bahwa untuk mentadabburi ayat-ayat Allah diperlukan hati yang bersih dan pemikiran yang tajam. Hati yang dipenuhi oleh hawa nafsu tidak akan mampu melihat secara jernih, karena syahwat akan banyak berbicara dan mengendalikan hati. *“Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?”* (QS. al-Jatsiyah: 23). Ayat-ayat Allah yang terbentang di alam semesta juga hanya dapat ditangkap

¹⁹¹ Harun Yahya, *Bagaimana Seorang Muslim Berpikir*, terj. Catur Sriherwanto, Jakarta: Rabbani Press, 2002, hal. 8.

dan dipahami oleh hati-hati yang bersih. *“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (Ulil Albab)”* (QS. Ali Imran: 190).¹⁹²

4. Level Keempat, Membaca dengan Khusyu’.

Al-Qur’ân terus mendorong manusia untuk naik lebih tinggi menuju ketinggian ruh, masuk ke alam penuh dengan keagungan ilahi dengan hati khusyu’, ruh sang mukmin menyaksikan keagungan Allah. Setelah hati mampu melihat alam di belakang dunia materi, memahami hakikat di balik fenomena alam, ketika tirai tersingkap, hati mukmin yang mentadabburi Al-Qur’ân luluh. Hati tunduk melihat kebesaran Allah. Kulit bergetar merasakan keagungan Hakikat Mutlak. *“Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya.”* (QS. az-Zumar: 23).

Orang-orang yang hatinya dipenuhi dengan ilmu ilahi, orang-orang yang kedalaman ilmunya kokoh akan bersujud tunduk, mata mereka akan memancarkan air mata kekhusyu’an setiap kali mereka diingatkan dengan ayat-ayat Allah, setiap kali hati mereka tersentuh dengan Kebenaran Ilahi Mutlak. *“Sesungguhnya orang-orang yang diberi pengetahuan sebelumnya apabila Al-Qur’ân dibacakan kepada mereka, mereka menyungkur atas muka mereka sambil bersujud, (108) dan mereka berkata: “Maha suci Tuhan Kami, Sesungguhnya janji Tuhan Kami pasti dipenuhi”. (109) dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyu’.”* (QS. al-Isra’: 107-109).¹⁹³

Dalam kajian tafsir *isyari* yang dibimbing langsung oleh Prof. Dr. Nasaruddin Umar, MA; salah satu pakar tafsir Indonesia; menjelaskan bahwa perintah awal Tuhan kepada Nabi Muhammad SAW yaitu *iqra’* (bacalah). Dalam ayat ini Tuhan memerintahkan kepada Muhammad untuk membaca namun pada saat itu Jibril as. datang kepada Muhammad SAW tidak membawa objek apa yang akan dibaca. Pesan dari ayat ini menegaskan bahwa, perintah membaca dalam ayat tersebut bukan menegaskan membaca hanya sebatas membaca semata. Dalam

¹⁹² Harun Yahya, *Bagaimana Seorang Muslim Berpikir*, terj. Catur Sriherwanto, hal. 9.

¹⁹³ Abdul Aziz Abdur Rouf, *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur’an Da’iyah*, hal. 106.

penjelasan lebih detail beliau menerangkan bahwa perintah membaca lebih dari itu adalah bagaimana kita bisa memahami dan mendalami Al-Qur'ân sehingga bisa dijadikan sebagai *hudan* (petunjuk). Langkah awal untuk memahami al-Qur'an adalah dengan *tazkiyatun nafs* (penyucian diri) lebih awal sehingga Al-Qur'ân memberikan pancaran dan maknanya terhadap pembaca. Lalu beliau memberikan sebuah pertanyaan bahwa apakah hanya manusia (pembaca) yang memahami Al-Qur'ân atau Al-Qur'ân sendiri juga memahami maksud atau keinginan pembaca. Dalam proses membaca dan memahami Al-Qur'ân ternyata antara pembaca dan Al-Qur'ân terhadap pembacanya sama-sama berinteraksi untuk saling memahami, sehingga langkah awal untuk memahami dan mengkaji al-Qur'an adalah dengan *tazkiyah nafs* (penyucian diri) di awal. Dengan merujuk pada al-Qur'an bahwa *la yamassuhu illa al-mutahharun* (janganlah menyentuh al-Qur'an kecuali bagi-bagi orang yang suci).¹⁹⁴

Beliau kemudian memetakan makna *iqra'* pada lima hal yaitu, *how to read, how to learn, how understanding, how to meditate dan how to realize*. Dari pemetaan lima kategori membaca ini juga memberi dampak tersendiri terhadap proses pembacaan terhadap al-Qur'an. Pertama, *how to read* itu hanya sebatas membaca teks-teks al-Qur'an sebagaimana semangat umat Islam dalam bulan suci Ramadhan yang hanya memberi implikasi pahala bagi yang membacanya. Kedua, *how to learn/think*. Proses pembacaan seperti melibatkan daya kemampuan berpikir manusia dalam memahami Al-Qur'ân. Beliau menegaskan dalam ranah akademik bentuk pembacaan kedua ini juga banyak. Ketiga, *how to undestanding*, dengan melibatkan emosional dalam menghayati pesan-pesan al-Qur'an. Keempat, *how to meditate*, proses pembacaan dalam konteks ini melibatkan kecerdasan spritual dalam memahami pesan-pesan Al-Qur'ân sehingga dalam memahaminya selalu memberikan kesejukan, pesan kedamaian dan ketenangan jiwa. Dan kelima, *how to realize*, bagaimana dalam proses pemahaman dan penghayatan dapat direalisasikan, dalam konteks ini bagaimana Al-Qur'ân terungkap segala pesan-pesannya atau pembaca dapat *mukasyafah* dengan Al-Qur'ân sendiri. Sebab Al-Qur'ân sebagai bacaan dan itu merupakan kalamullah, beliau menegaskan selama ini terkadang kita menyamakan antara kalamullah dengan kitabullah. Pada dasarnya setiap kitabullah adalah kalamullah, dan tidak semua kalamullah adalah kitabullah.. Kalamullah itu merupakan , sedangkan kitabullah pada wilayah *alamaul khalq*.¹⁹⁵

¹⁹⁴Nasaruddin Umar, *Tafsir Isyari Dasar Pertama Perintah Membaca*, disampaikan dalam Mata Kuliah Pendidikan Kader Mufasssir (PKM) yang diadakan oleh Pusat Studi Al-Qur'an pada tanggal 24 September 2015 di Ciputat.

¹⁹⁵Nasaruddin Umar, *Tafsir Isyari Dasar Pertama Perintah Membaca*.

Dalam kajian kesehatan jiwa, membaca merupakan upaya untuk membantu perkembangan otak. Dengan membaca, otak akan menyimpan banyak informasi yang akan terus disimpan sampai mereka membutuhkan informasi itu. Membaca juga dapat membantu kita untuk terus mencari sesuatu yang baru dan menarik karena setiap yang kita baca akan memberikan informasi-informasi penting yang akan berguna dalam kehidupan. Membaca tidak hanya dengan buku, dengan melihat kejadian alam sekitar pun kita telah membaca. Mata adalah kunci untuk kita bisa melihat dan membaca apa saja yang terjadi di sekitarnya. Perintah membaca, baik terhadap ayat-ayat Allah yang tersurat maupun yang tersirat sudah dicanangkan 14 abad yang lalu, saat Nabi Muhammad SAW menerima wahyu yang pertama yang sekaligus melegitimasi Kenabian dan Kerasulannya. Untuk merealisasikan perintah tersebut, dibutuhkan instrumen yang melibatkan berbagai institusi sosial. Karena membaca dan menulis ayat-ayat Allah yang tersurat dan tersirat itu merupakan bagian integral dari pendidikan Islam. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-‘Alaq ayat 1-5 :*“Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dan telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah dan Tuhanmulah yang paling pemurah, mengajarkan manusia dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya .”*

Allah SWT menurunkan Al-Qur’ân kepada Nabi Muhammad SAW untuk mengeluarkan umat manusia dari kegelapan dan kebodohan menuju cahaya Islam, sehingga menjadi benar-benar umat yang terbaik yang pernah ada di muka bumi ini. Di antara ciri khas atau keistimewaan yang dimiliki Al-Qur’ân adalah bisa memberi syafa’at pada hari kiamat pada orang-orang yang membacanya dan mengkajinya. Al-Qur’ân yang merupakan wahyu Allah SWT yang paling mulia, senantiasa telah memberikan banyak hikmah dan manfaat bagi kita yang ingin mempelajarinya. Karena kita sebagai hamba Allah Swt yang beriman hendaknya kita menunaikan kewajiban kita untuk membaca, mempelajari dan memaknai setiap ayat-ayat Al-Qur’ân. Karena dengan hal itu kita akan mendapatkan banyak manfaat yang diperoleh dari mempelajari kitab suci Al-Qur’ân. Bacaan Al-Qur’ân umumnya memiliki efek yang sangat baik untuk tubuh, seperti; memberikan efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai dan meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan berbahasa, dan lain-lain.¹⁹⁶

¹⁹⁶ Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1996, hal. 49.

Al-Qur'ân diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW untuk umat manusia sampai akhir zaman. Fungsi Al-Qur'ân antara lain sebagai petunjuk (*hudan*), sumber informasi/penjelasan (*bayan*), pembeda antara yang benar dan yang salah (*al-furqan*), penyembuh (*syifa'*), rahmat, dan nasehat/petuah (*mau'izhah*). Al-Qur'ân tidak hanya membahas mengenai hubungan antara manusia dengan Sang Khalik atau manusia dengan sesamanya. Lebih dari itu, Al-Qur'ân memberikan pegangan hingga pada masalah yang detil, di antaranya mengenai kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang dialami oleh penderita penyakit kronis tentu lebih parah. Beberapa dari mereka akan mengalami keputusasaan yang membebani pikiran mereka. Kecemasan, ketakutan, dan keputusasaan mereka akan memunculkan suatu inisiatif untuk mengakhiri hidup dengan jalan yang tidak diridhai Allah SWT. Padahal kita harus menerima cobaan dari Allah yang berupa penyakit tersebut dengan ikhtiar dan tawakkal. Dalam ajaran Islam juga ditekankan bahwa obat dan upaya hanyalah sebab, sedangkan penyebab sesungguhnya di balik sebab atau upaya itu adalah Allah SWT, seperti ucapan Nabi Ibrahim as yang diabadikan QS. Asy Syu'ara' ayat 80: “*Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku.*”

Berbagai terapi dapat membantu dalam merehabilitasi mental, namun, selain kehendak Allah SWT, kunci dari kesembuhan mental kita adalah diri kita sendiri. Islam menganjurkan manusia agar memiliki jiwa yang sehat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seperti terdapat dalam Al-Qur'ân Ar Ra'd ayat 28: “*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram.*” Al-Qur'ân bukanlah merupakan sebuah buku dalam pengertian umum, karena ia tidak pernah diformulasikan, tetapi diwahyukan secara berangsur-angsur kepada Nabi Muhammad SAW sesuai situasi yang menuntutnya, seperti yang diyakini sampai sekarang, pewahyuan Al-Qur'ân secara total dan secara sekaligus itu tidak mungkin karena Al-Qur'ân diturunkan sebagai petunjuk bagi kaum muslimin secara berangsur-angsur sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan yang ada. Al-Qur'ân merupakan sumber ajaran Islam, di dalamnya mengandung berbagai petunjuk manusia yang disajikan dalam berbagai bentuk, antara lain melalui bentuk kisah (cerita). Semua kandungan Al-Qur'ân merupakan petunjuk untuk dijadikan pedoman manusia dalam menjalankan kehidupannya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹⁹⁷

Dalam penjelasan Abdussalam Muqbil, menyebut bahwa sebagai sumber utama yang tidak akan pernah surut, Al-Qur'ân banyak

¹⁹⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, hal. 51.

menawarkan gagasan dan konsep-konsep yang perlu dijabarkan ke dalam bentuk operasional melalui bimbingan Rasul, agar dapat dirasakan kehadirannya dalam kehidupan sehari-hari. Tidak diragukan lagi, Al-Qur'an telah meninggalkan dampaknya terhadap pribadi Rasulullah SAW, dan para sahabatnya. Aisyah ra., istri Beliau, telah memberikan kesaksian tentang hal itu, dikatakannya : *“Akhlaq beliau adalah Al-Qur'an”*. Bahkan Allah SWT sendiri telah terlebih dahulu memberikan kesaksian itu dengan firman-Nya QS. Al-Furqan ayat 32: *“Berkatalah orang-orang kafir, “Mengapa Al-Qur'an itu tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja ?” Demikianlah supaya Kami perkuat hatimu dengannya dan Kami membacakan kelompok demi kelompok”*. Di sini terdapat dua isyarat pedagogis, yaitu : Peneguhan hati dan pengokohan iman dan pengajaran Al-Qur'an secara *tartil* (kelompok demi kelompok/bertahap). Berkaitan dengan pengajaran Al-Qur'an ini Allah SWT menurunkan beberapa tuntunan pedagogis yang jelas kepada Rasulullah SAW. Allah berfirman QS. Al-Qiyamah : 16-19 : *“Janganlah gerakkan lidahmu untuk (membaca) Al-Qur'an, karena hendak cepat-cepat (menguasai)nya. Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya, maka ikutilah bacaannya itu. Kemudian, sesungguhnya atas tanggungan Kamilah menjelaskannya.”*¹⁹⁸

Allah SWT berfirman bahwa obat yang paling agung adalah Al-Qur'an. *“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.”* (Al-Isra` : 82). Dari ayat tersebut, kata *'min'* tersebut berfungsi sebagai *libyanil jinsi* atau menjelaskan jenis, bukan sekadar *lit-tab'idh* (menunjukkan makna sebagian). Hal ini menunjukkan bahwa semua bagian dari Al-Qur'an memiliki manfaat sebagai obat atau penawar pada penyakit jasmani dan rohani. Al-Qur'an sebagai solusi depresi dapat dilakukan dengan menggunakan metode murattal Al-Qur'an. Murattal adalah membaca Al-Qur'an dengan memfokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan irama.¹⁹⁹ Saat ini banyak manusia justru jauh dari Al-Qur'an. Al-Qur'an hanya diletakkan sebagai pajangan, ditempatkan di almari yang paling tinggi, tetap terjaga tanpa ada tangan yang menyentuhnya, dan tanpa ada suara merdu yang melantunkannya. Banyak orang menutup mata dan tidak mengerti akan keberadaan Al-Qur'an yang merupakan solusi dalam menata dan membersihkan hati

¹⁹⁸ Abdussalam Muqbil Al-Majidi, *Bagaimana Rasulullah Mengajarkan Al-Qur'an kepada Para Sahabat?*, hal. 305.

¹⁹⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*, hal. 55.

dari berbagai penyakit hati. Padahal, hanya dengan mengingat Allah-lah (berzikir) hati menjadi tenang dan bersih. Sesuai dengan firman Allah : *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”*(QS ar-Ra’du:28).

Suatu hari Rasulullah SAW meminta Ibnu Mas’ud untuk membacakan Al Qur’an: *“Bacakanlah kepadaku Al-Quran”*. Kemudian Abdullah bin Mas’ud berkata: *“Saya membacakan Al-Qur’an atasmu sementara Al-Qur’an turun kepadamu?”* Beliau shallallahu ‘alaihi wasallam menjawab, *“Aku sangat senang mendengar ayat Al-Qur’an dari selainku”*. Maka Ibnu Mas’ud membaca surat An-Nisa, maka Rasulullah SAW pun menangis dan berkata kepadanya: *Cukuplah sampai disitu.*” (HR Bukhari). Hadist tersebut menunjukkan bahwa mendengarkan Al Qur’an dari orang lain pada waktu tertentu merupakan sunnah. Di dalam Al-Qur’ân terdapat perintah untuk kita dalam mendengarkan Al-Qur’an dengan tenang. Menurut Dadang Hawari, mendengar lantunan ayat-ayat Al-Qur’an dapat menimbulkan efek positif pada tingkat kecemasan, stress ataupun depresi.²⁰⁰ Dalam penelitian lain, pada dua kelompok anak autisme yang sebelumnya memiliki nilai kognitif yang sama, setelah dilakukan terapi dengan menggunakan musik klasik dan mendengarkan murattal Al-Qur’an menunjukkan bahwa kelompok yang diperdengarkan murattal Al-Qur’an mempunyai skor perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan pada kelompok musik klasik. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur’an memiliki pengaruh yang nyata pada tubuh manusia.²⁰¹

Ayat-ayat Al Qur’an yang diperdengarkan kepada seseorang akan membawa efek ketenangan pada tubuh. Mendengar murattal Al Qur’an akan memunculkan suatu medan gelombang yang akan memengaruhi gelombang otak manusia. Dengan menggunakan alat Electroencephalograph (EEG), terlihat reaksi otak berupa perubahan gelombang otak dari frekuensi beta menjadi frekuensi alfa yang membuat kondisi tubuh dalam keadaan relaksasi. Selain itu pada tahap selanjutnya akan terjadi peningkatan frekuensi gelombang delta yang akan membuat tingkat relaksasi lebih dalam dan penurunan depresi yang lebih signifikan. Gelombang delta merupakan gelombang utama yang berperan pada tidur manusia tingkat III dan IV. Semua reaksi pada otak yang dipengaruhi oleh medan gelombang tersebut akan meningkatkan berbagai *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamin* yang pada akhirnya akan memberikan efek pada tubuh sehingga akan muncul

²⁰⁰ Hawari, Dadang, *Al-Qur’an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Mental*, hal. 244.

²⁰¹ Hawari, Dadang, *Al-Qur’an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Mental*, hal. 245.

ketentrangan dan perasaan tenang pada hati.²⁰² Begitu banyak manfaat dari mendengar murattal Al-Qur'ân yang dapat dibuktikan secara ilmiah. Melalui Al-Qur'ân pula, kita dapat mendekatkan diri pada Allah, mempertebal iman dan memunculkan ketaqwaan. Demikian pula jalan keluar dan penyelesaian terbaik dari semua masalah yang di hadapi seorang manusia adalah dengan bertakwa kepada Allah SWT, sebagaimana dalam firman-Nya: *"Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan memberikan baginya jalan keluar (dalam semua masalah yang dihadapinya), dan memberinya rezki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan menjadikan baginya kemudahan dalam (semua) urusannya"* (QS. ath-Thalaq:2-4). Berbagai fakta dari hasil penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa Al-Qur'ân dapat dijadikan sebagai suatu penawar dalam mengatasi berbagai masalah hati manusia seperti gangguan depresi.

Tartil adalah memenuhi hak-hak huruf. Jika panjang, maka dipanjangkan. Jika pendek, maka dipendekkan. Berhenti saat *waqaf* dan lanjut saat *washal*. Tartil diartikan pula dengan perlahan-lahan. *"Dan bacalah al-Quran itu dengan Tartil (perlahan-lahan)."* (QS. al-Muzzammil /73 : 4). Dalam terjemahan tafsir *Fi Zhilalil Qur'an*, Sayyid Quthb mengartikan tartil sebagai berikut, *"Tartil berarti membaca dengan memperhatikan panjang pendeknya dan tajwidnya; bukan dengan menyanyikan dan melagu-lagukannya, tidak berlebih-lebihan dan berasyik-asyikan dalam menyanyikan dan menyenandungkannya."*²⁰³

Sedangkan Imam Ibnu Katsir mengatakan, *"Maksudnya, bacalah al-Qur'an dengan perlahan. Sebab hal itu akan membantu dalam memahami dan merenunginya."* Sahabat Anas bin Malik ketika ditanya mengenai cara Rasulullah membaca Al-Qur'ân, beliau menjawab, *"Nabi Shallallahu 'alaihi wa Sallam membaca (Al-Qur'ân) dengan Madd. Kemudian beliau -Anas bin Malik- mencontohkan dengan membaca Bismillahir rahmaanir rahiim seraya memanjangkan Bismillaah, memanjangkan ar-rahmaan, dan memanjangkan ar-rahiim"* (HR Bukhari).²⁰⁴

Padapenjelasan Al-Mubarakfury dalam tafsir Ibnu Katsir, perintah "membaca dengan sebenar-benarnya tilawah", dimensi tartil lebih pada aspek teknis. Meski tidak mengesampingkan aspek ruhani dan tadabbur

²⁰² Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 2001, hal 76.

²⁰³ Sayyid Quthub, *Tafsir fii Zhilalil Qur'an jilid1*, hal. 133.

²⁰⁴ Sayyid Quthub, *Tafsir fii Zhilalil Qur'an jilid1*, hal. 134.

di dalamnya. Al-Qur'ân sebagai kitab yang paling sempurna menjelaskan maqom berikutnya dari tilawah itu sendiri. Maqom itulah yang disebut dengan *Haqqa Tilawatih* yang bermakna membaca dengan sebenar-benarnya bacaan dalam QS. al-Baqarah/2 ayat 121, “*Orang-orang yang telah Kami berikan al- Kitab kepadanya, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya (Haqqa Tilawatih), mereka itu beriman kepadanya. Dan barangsiapa yang ingkar kepadanya, maka mereka itulah orang-orang yang rugi.*” Dalam menafsirkan ‘Orang-orang’, ulama’ tafsir kita terbagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama mengartikan orang-orang sebagai ahli kitab golongan Yahudi dan Nasrani. Imam Ibnu Jarir ath-Thabari termasuk dalam golongan ini. Sedangkan Said sebagaimana diriwayatkan dari Abu Qatadah memaknai ‘orang-orang’ dalam ayat tersebut sebagai sahabat Rasulullah. Terlepas dari perbedaan pendapat tersebut, *Haqqa tilawatih* sangat ditekankan kepada siapapun yang ingin menjadikan al-Qur’an sebagai pedoman hidup. Dalam menafsirkan ayat ini, Sayyid Quthb berkata, “Orang-orang yang membersihkan dirinya dari hawa nafsu, mereka membaca kitab mereka dengan sebenar-benarnya. Karena itu, mereka beriman kepada kebenaran yang engkau (Muhammad SAW) bawa. Adapun orang yang mengingkarinya maka mereka itulah orang yang merugi, bukan engkau (Muhammad) bukan pula orang mukmin.”²⁰⁵

“*Yang dimaksud dengan Haqqa Tilawatih ialah apabila si pembaca melewati penyebutan tentang surga maka ia memohon surga kepada Allah. Apabila ia melewati penyebutan tentang neraka maka ia meminta perlindungan kepada Allah dari neraka.*” Sebagaimana dijelaskan oleh Imam Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya yang mengutip pendapat Ibnu Hatim dari Sayyidina Umar bin Khattab. Dalam riwayat lain, Umar bin Khattab berkata, “*Bahwa mereka adalah orang-orang yang apabila dalam bacaan melewati ayat rahmat, mereka memohon rahmat kepada Allah ; dan apabila melewati ayat adzab, mereka memohon perlindungan dari adzab itu*” Nasr ibnu Isa meriwayatkan dari Malik, dari Nafi’, dari Ibnu Umar, dari Nabi SAW, bahwa yang dimaksud dengan *Haqqa tilawatih* adalah mengikutinya dengan sebenarnya. Sedangkan Abul Aliyah berkata, Ibnu Mas’ud pernah berkata, “*Demi Allah yang jiwaku berada di dalam genggamannya kekuasaan-Nya, sesungguhnya Haqqa Tilawatih adalah hendaknya si pembaca menghalalkan apa yang diharamkan oleh Allah dan mengharamkan apa yang diharamkan oleh Allah, dan tidak mengubah kalimat yang dari tempatnya masing-masing*

²⁰⁵ Shafiyurrahman Al-Mubarakfury, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 1*, hal. 287.

serta tidak menakwilkan sesuatupun darinya dengan takwil dari dirinya sendiri."²⁰⁶

Haqqa Tilawatih dalam ayat tersebut diikuti dengan sebuah jaminan keimanan. Bahwa orang-orang yang bisa menghadirkan 'bacaan yang sebenar-benarnya' akan mempunyai iman yang tertancap kokoh dalam hatinya. Tancapan iman inilah yang kelak menjadikan seluruh aktivitas fisik untuk beramal sesuai dengan kata hati. Karena hati adalah raja yang bisa menggerakkan seluruh prajuritnya (anggota tubuh yang lain). Bukanlah hal yang mudah untuk mencapai derajat ini. Namun, susah bukan berarti tidak mungkin. Maka, selama matahari bersinar, selama kita terus berjuang, selama itulah kita akan terus berusaha agar bisa mencapai derajat ini. Insya Allah SWT. Apalagi Allah SWT telah memberitahukan bahwa Al-Qur'ân dijadikan mudah untuk kita pelajari. "*Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Quran untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?*" (QS. Al-Qomar/54 : 17, 22, 32 dan 40).

B. Shalat Khusyu' Sebagai Pencegah Perbuatan Keji dan Munkar.

Pada pembahasan tentang shalat, maka dikhususkan kepada instrumen-instrumen shalat yang bisa secara efektif membawa pelaksananya ke arah terapi penyakit jiwa. Shalat yang khusyu' adalah perintah Allah SWT yang sering disandingkan dalam ayat-ayat Al-Qur'ân. Tentu saja hal ini mengandung hikmah yang besar terhadap proses Syifâ'/terapi penyembuhan, dan demikian pula langkah-langkahnya dalam memperoleh kualitas shalat yang khusyu'. Sehingga kualitas halat yang demikianlah yang menghasilkan penjagaan diri terhadap perbuatan keji dan mungkar.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

"bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."(QS. Al-Ankabut: 45)

²⁰⁶ Shafiyurrahman Al-Mubarakfury, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 1*, hal. 288.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

“*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,*” (QS. Al-Mu'minun/23: 1-2)

Shalat adalah ibadah yang sudah diketahui diawali dengan takbir dan ditutup dengan salam. Shalat adalah rukun Islam yang sangat ditekankan setelah 2 kalimat syahadat. Di antara manfaat shalat adalah dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Perbuatan *fahisyah* yang dimaksud pada ayat di atas adalah perbuatan jelek yang disukai oleh jiwa semacam zina, *liwath* (homoseks dengan memasukkan kemaluan di dubur) dan semacamnya. Sedangkan yang namanya *munkar* adalah perbuatan selain fahisyah yang diingkari oleh akal dan fitrah.²⁰⁷

Ibnu Mas'ud pernah ditanya mengenai seseorang yang biasa memperlama shalatnya. Maka kata beliau, “*Shalat tidaklah bermanfaat kecuali jika shalat tersebut membuat seseorang menjadi taat.*” (HR. Ahmad).²⁰⁸ Al Hasan berkata, “*Barangsiapa yang melaksanakan shalat, lantas shalat tersebut tidak mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, maka ia hanya akan semakin menjauh dari Allah.*” (Dikeluarkan oleh Ath Thabari dengan sanad yang shahih dari jalur Sa'id bin Abi 'Urubah dari Qotadah dari Al Hasan). Abul 'Aliyah pernah berkata, “*Dalam shalat ada tiga hal di mana jika tiga hal ini tidak ada maka tidak disebut shalat. Tiga hal tersebut adalah ikhlas, rasa takut dan dzikir pada Allah. Ikhlas itulah yang memerintahkan pada yang ma'ruf (kebaikan). Rasa takut itulah yang mencegah dari kemungkaran. Sedangkan dzikir melalui Al Qur'an yang memerintah dan melarang sesuatu.*”²⁰⁹

Saiful Islam mengutip dari Syaikh Salim bin 'Ied Al Hilali dalam kitab *Bahjatun Nazhirin* berkata, “*Siapa yang merutinkan shalat dan mengerjakannya di waktunya, maka ia akan selamat dari kesesatan.*”. Jika ada yang sampai berbuat kemungkaran, maka shalat pun bisa mencegahnya dari perbuatan tersebut. Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa ada seseorang yang pernah mendatangi Nabi SAW, ia mengatakan, “*Ada seseorang yang pernah mendatangi Nabi SAW. Ia berkata, “Ada seseorang yang biasa shalat di malam hari namun di pagi hari ia mencuri. Bagaimana seperti itu?” Beliau lantas berkata, “Shalat*

²⁰⁷ Lihat *Taisir Al Karimir Rahman* karya Syaikh As Sa'di, dan *Syarh Riyadhis Sholihin* karya Syaikh Muhammad bin Sholih Al 'Utsaimin, 5: 45, hal. 632, dan Saiful Islam Mubarak, *Risalah Shalat Malam*, Bandung, Syamil Cipta Media, 2006, hal. 3.

²⁰⁸ dalam Az Zuhd, hal. 159 dengan sanad shahih dan Ibnu Abi Syaibah dalam Al Mushonnaf 13: 298 dengan sanad hasan dari jalur Syaqiq dari Ibnu Mas'ud. Saiful Islam Mubarak, *Risalah Shalat Malam*, hal. 7

²⁰⁹ Saiful Islam Mubarak, *Risalah Shalat Malam*, hal. 143.

tersebut akan mencegah apa yang ia katakan.” (HR. Ahmad 2: 447, sanadnya shahih kata Syaikh Syu’aib Al Arnauth). Syaikh Muhammad bin Sholih Al ‘Utsaimin mengatakan, “*Shalat bisa mencegah dari kemungkaran jika shalat tersebut dilakukan dalam bentuk sesempurna mungkin.*”²¹⁰

Masih menurut Saiful Islam, bahwa akan kita dapati bahwa hati kita tidaklah berubah dan tidak benci pada perbuatan *fahisyah* atau *munkar* setelah shalat kita laksanakan atau keadaan kita tidak berubah menjadi lebih baik. Itu bisa jadi karena shalat kita bukanlah shalat yang dimaksud yaitu yang bisa mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Ingatlah bahwa firman Allah itu benar dan janji-Nya itu pasti yaitu shalat itu memang bisa mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Sebenarnya, shalat itu demikian yaitu jika engkau bertekad untuk bermaksiat atau hatimu condong pada maksiat, lalu engkau lakukan shalat, maka terhapuslah semua keinginan jelek tersebut. Namun tentu saja hal itu dengan syarat, shalat itu adalah shalat yang sempurna. Wajib kita meminta pada Allah SWT agar kita diberi pertolongan untuk mendapat bentuk shalat seperti itu. Marilah kita sempurnakan shalat tersebut sesuai dengan kemampuan kita dengan memenuhi rukun, syarat, wajib, dan hal-hal yang menyempurnakan shalat. Karena memang shalat itu bisa mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Sebagian ulama salaf sampai berkata, jikalau shalat yang kita lakukan tidak mencegah dari yang mungkar, maka sungguh itu berarti kita semakin jauh dari Allah. Karena bisa jadi shalat yang kita lakukan tidak sesuai yang dituntut. Melihat para ulama salaf dahulu, ketika mereka masuk dalam shalat mereka, mereka tidak merasakan lagi apa-apa, semua hal di pikiran disingkirkan kecuali hanya sibuk bermunajat dengan Allah SWT.

Pada tulisan Yusuf Al-Qaradhawy yang memperhatikan bagaimana shalat dari para ulama salaf yang sangat konsentrasi ketika shalatnya, mereka terhanyut dalam shalat yang khusyu’. Ada seorang *fuqaha tabi’in* yang bernama ‘Urwah bin Zubair. Beliau terkena penyakit *akilah* pada sebagian anggota tubuhnya di mana penyakit tersebut dapat menggerogoti seluruh tubuh. Akibatnya, dokter memvonis anggota tubuh yang terkena *akilah* tersebut untuk diamputasi sehingga anggota tubuh yang lain tidak terpengaruh. Bayangkan saat itu belum ada obat bius supaya bisa menghilangkan kesadaran ketika diamputasi. Lalu ia katakan pada dokter untuk menunda sampai ia melakukan shalat. Tat kala ia melakukan shalatnya barulah kakinya diamputasi. Dan ia tidak merasakan apa-apa kala itu karena hatinya sedang sibuk bermunajat pada Allah. Demikianlah, hati jika sudah tersibukkan dengan sesuatu, maka

²¹⁰ Saiful Islam Mubarak, *Risalah Shalat Malam*, hal. 108.

tidak akan merasakan sesuatu yang terkena pada badan. Itu yang diceritakan oleh Syaikh Muhammad bin Sholih Al ‘Utsaimin dalam Syarh Riyadhhis Sholihin (5: 46) ketika melanjutkan penjelasan sebelumnya.²¹¹

Dalam penjelasan Yusuf al-Qaradhawy menyebutkan shalat para ulama begitu sempurna, segala macam kesibukan dibuang jauh-jauh, hingga kakinya diamputasi pun, mereka tidak merasakan apa-apa karena sedang terhanyut dalam shalat. Itulah shalat yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Bentuk shalat yang sempurna, dijelaskan Syaikh Ibnu ‘Utsaimin yaitu *“Ketika shalat, seharusnya seseorang mengkonsentrasikan diri untuk dekat pada Allah. Jangan sampai ia menoleh ke kanan dan ke kiri sebagaimana kebiasaan sebagian orang yang shalat. Jangan sampai terlintas di hati berbagai pikiran ketika sudah masuk dalam shalat.”* Syaikh As Sa’di berkata, *“Bentuk shalat yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar ditandai dengan menyempurnakan shalat yaitu memenuhi rukun, syarat, dan berusaha khusyu’ dalam shalat. Hal ini ditandai dengan hati yang bersih, iman yang bertambah, semangat melakukan kebaikan dan mempersedikit atau bahkan menihilkan tindak kejahatan. Lantas hal-hal tersebut terus dijaga, maka itulah yang dinamakan shalat yang mencegah perbuatan keji dan mungkar. Inilah di antara manfaat terbesar dan buah dari shalat.”*²¹²

Kesimpulannya dari yang disampaikan di atas adalah bahwa shalat memang bisa mencegah dari perbuatan dosa dan maksiat, serta bisa mengajak pada kebaikan. Namun dengan syarat shalat tersebut dilakukan dengan: 1. Memenuhi rukun, syarat, wajib dan melakukan hal-hal sunnah yang menyempurnakan shalat. 2. Membuang jauh-jauh hal-hal di luar shalat ketika sedang melaksanakan shalat. 3. Tidak menoleh ke kanan dan ke kiri ketika sedang melaksanakan shalat. 4. Menghadirkan hati saat shalat dengan merenungi setiap ayat dan bacaan yang diucap. 5. Bersemangat dalam hati untuk melakukan kebaikan dan mencegah kemungkar. Jika ternyata tidak demikian shalat kita, maka patutlah kita mengoreksi diri. Dan tidak perlu jadikan shalat tersebut sebagai “kambing hitam”. Dari sahabat Abu Dzar, Nabi SAW, Allah SWT berfirman, *“Barangsiapa yang mendapati kebaikan, maka hendaklah ia memuji Allah. Dan barangsiapa yang mendapati selain dari itu,*

²¹¹ Al-Qaradhawi, *Fatwa-Fatwa Kontemporer jilid 2*, hal. 36.

²¹² Al-Qaradhawi, *Fatwa-Fatwa Kontemporer jilid 2*, hal. 38.

janganlah ia menyalahkan kecuali dirinya sendiri.” (HR. Muslim no. 2577).²¹³

Al-Hafizh Ibnu Katsir berkata tentang tafsir ayat ini, “*Maksudnya, shalat itu mencakup dua hal: (pertama) meninggalkan berbagai kekejian dan kemungkaran dimana menjaga shalat dapat membawa kepada sikap meninggalkan hal-hal tersebut... (kedua) shalat mencakup pula upaya mengingat Allâh SWT . Itulah tuntutan yang paling besar.*” Abul ‘Aliyah berkata, “*Sesungguhnya shalat itu mempunyai tiga pokok. Setiap shalat yang tidak memiliki salah satu dari tiga pokok tersebut, maka itu bukanlah shalat: (pertama) ikhlas, (kedua) khasy-yah (rasa takut disertai pengagungan), dan (ketiga) mengingat Allâh SWT. Ikhlas memerintahkannya kepada yang ma’ruf, khasy-yah mencegahnya dari yang mungkar, dan mengingat Allâh adalah al-Qur’ân yang memerintah dan melarangnya.*” Syaikh ‘Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di berkata, “*Shalat dikatakan dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar ialah bahwa seorang hamba yang mendirikan shalat, menyempurnakan rukun-rukunnya, syarat-syaratnya, khusyu’nya, maka hatinya akan bercahaya, dadanya akan menjadi bersih, imannya akan bertambah, dan bertambah kecintaannya kepada kebaikan, dan menjadi sedikit bahkan hilanglah keinginannya terhadap kejelekan.*” Yang terpenting, terus melakukannya dan menjaganya menurut cara seperti ini, maka shalat (yang dilakukannya itu) dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan ini termasuk tujuan dan buah yang paling besar dari shalat. Dan di dalam shalat ada maksud yang lebih agung dan lebih besar, yaitu kandungan shalat itu sendiri, berupa dzikir (mengingat) kepada Allâh SWT dengan hati, lisan dan anggota badan. Karena sungguh Allâh SWT menciptakan makhluk hanya untuk beribadah kepada Allâh SWT . Dan ibadah yang paling utama dilakukan oleh manusia adalah shalat.²¹⁴

Dalam bukunya Al-Qardhawy menyebutkan bahwa di dalam shalat terdapat penghambaan seluruh anggota badan (kepada Allâh SWT) yang tidak terdapat pada selain shalat. Oleh karena itu, Allâh SWT berfirman: “*dan mengingat Allâh lebih besar (keutamaannya).*” Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah mengatakan, “*Sesungguhnya di dalam shalat terdapat (dua hal): (pertama) menolak sesuatu yang dibenci yaitu perbuatan keji dan mungkar, dan (kedua) menghasilkan sesuatu yang dicintai, yaitu dzikir (mengingat) kepada Allâh SWT*”. Kemudian, tercapainya sesuatu yang dicintai ini lebih besar daripada menolak hal yang dibenci tersebut.

²¹³ Al-Qaradhawi, *Fatwa-Fatwa Kontemporer jilid 2*, hal. 38.

²¹⁴ Ismail bin ‘Umar bin Katsir , *al-Mishbah al-Munir fi Tahzibi Tafsir Ibni Katsir*, Cetakan kedua, Riyadh: Dar as-Salam, 1421 H, hal. 624.

Karena dzikir (mengingat) kepada Allâh SWT adalah suatu ibadah yang semata-mata karena Allâh SWT, dan ibadah hati kepada Allâh adalah sesuatu yang memang dimaksudkan (yang dituju), adapun tertolakannya kejelekan dari hati, maka itu dimaksudkan karena selain-Nya, yaitu sebagai penyerta saja.”²¹⁵ Seperti dia mengutip dari Al Maraghi yang sangat tegas mengingatkan : Sesungguhnya Allah SWT telah memerintah kita untuk menegakkan shalat, yaitu dengan mendatangnya secara sempurna, yang memberikan hasil setelah sholat itu pelakunya adalah mencegah perbuatan keji dan mungkar, baik mungkar yang nampak maupun yang tersembunyi sebagaimana firman Allah tersebut di atas. Maka jika pengaruh itu tidak ada dalam jiwanya, sesungguhnya shalat yang ia lakukan itu hanyalah bentuk gerakan dan ucapan-ucapan yang kosong dari ruh ibadah, yang justru menghilangkan ketinggian dan kesempurnaan arti shalat. Allah telah mengancam terhadap pelaku shalat dengan kecelakaan dan kehinaan. “*Fawailullilmusholliin, alladziinahum fii sholâatihim sâhûn*”, artinya Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, yaitu orang-orang yang lalai dari shalatnya.

Pengertian *fahsya'* dan *munkar* dalam ayat berbunyi artinya : “*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan fahsya' dan mungkar*”; *al-Fahsya'* (الفحشاء) dalam tafsir DEPAG-RI diartikan dengan perbuatan keji. Arti seperti ini kurang jelas dan tegas. Bila kita buka dalam kamus Al Munawwir, artinya sangat tegas-jelas dan banyak, dari sekian arti tersebut tidak ada yang baik. *Al-Fahsya'* adalah suatu sikap/amalan yang buruk, jelek, jorok, cabul, kikir, bakhil, kata-kata kotor, kata yang tidak bisa diterima oleh akal sehat, dan kata fail / pelakunya diartikan zina.²¹⁶ Sedangkan *Al-Munkar* (الْمُنْكَر) dalam tafsir DEPAG-RI diartikan sama, yaitu perbuatan mungkar, namun hal seperti ini kurang bisa difahami. Sayyid Nada mengutip dari Abdullah Ar-Rojihi dalam kitabnya *Al Qoulul bayyin Al Adhhar fid da'wah* menyebutkan bahwa Munkar adalah setiap amalan / tindakan yang dilarang oleh syariat Islam, tercela di dalamnya yang mencakup seluruh kemaksiatan dan bid'ah, yang semua itu diawali oleh adanya kemusyrikan. Ada lagi yang mengatakan bahwa Munkar adalah kumpulan kejelekan, apa yang diketahui jelek oleh syariat dan akal, kemusyrikan, menyembah patung dan memutus hubungan silaturrahmi.²¹⁷

Sayyid Nada menyebutkan bahwa para ahli tafsir sangat tegas mengatakan bahwa sesungguhnya shalat itu mencegah pelakunya dari perbuatan *fahsya' wal munkar*, (baca pengertian keduanya di atas)

²¹⁵ Al-Qaradhawi, *Fatwa-Fatwa Kontemporer jilid 2*, hal 37.

²¹⁶ Kamus Al Munawwir, hal. 1113.

²¹⁷ As-Sayid Nada bin Fathi, *Ensiklopedia Etika Islam*, terj. Muhammad Isnaini, dkk., Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006, hal. 686.

karena di dalam shalat ada bacaan Al-Qur'ân yang mengandung peringatan-peringatan. Allah SWT memerintahkan untuk mentilawahkan wahyu-Nya, yaitu kitab-Nya ini. Tilawah memiliki dua arti: (1) *Ittiba'* (mengikuti), yakni kita diperintahkan untuk mengikuti perintah yang ada dalam kitab itu dan menjauhi larangannya, mengambilnya sebagai petunjuk, membenarkan beritanya, dan mentadabburi maknanya. (2) Tilawah *alfzaazhihi* (membaca lafaznya), sehingga membaca merupakan bagiannya. Jika tilawah seperti ini maknanya (membaca dan mengikuti), maka berarti dalam tilawah terdapat penegakkan agama secara keseluruhan. Ini termasuk menghubungkan yang khusus dengan yang umum sebelumnya (yakni tilawah kitab-Nya), hal ini karena keistimewaan shalat dan pengaruhnya yang indah dalam kehidupan.²¹⁸

Keji adalah perbuatan yang dianggap sangat buruk di antara perbuatan maksiat yang disenangi oleh jiwa. Mungkar adalah semua maksiat yang diingkari oleh akal dan fitrah. Sebab mengapa shalat dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar adalah karena seorang hamba yang mendirikannya; yang menyempurnakan syarat dan rukunnya disertai sikap khusus (hadirnya hati) sambil memikirkan apa yang ia baca, maka hatinya akan bersinar dan menjadi bersih, imannya bertambah, kecintaannya kepada kebaikan menjadi kuat, keinginannya kepada keburukan menjadi kecil atau bahkan hilang, sehingga jika terus menerus dilakukan, maka akan membuat pelakunya mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, hubungannya dengan Allah SWT terjalin, sehingga Allah SWT memberikan kepadanya penjagaan, dan setan yang mengajak kepada kemaksiatan merasa kesulitan untuk menguasai dirinya. Inilah buah yang dihasilkan dari shalat, namun di sana terdapat maksud yang lebih besar dari itu, yaitu dapat tercapai *dzikrullah* (mengingat Allah) seperti yang dikandung oleh shalat itu sendiri, di mana di dalamnya terdapat *dzikrullah* baik dengan hati, lisan maupun dengan anggota badan, dan lagi Allah SWT menciptakan manusia untuk beribadah kepada-Nya, sedangkan ibadah yang paling utama adalah shalat yang di sana terdapat bukti penghambaan anggota badan secara keseluruhan yang tidak terdapat pada ibadah selainnya.

Selain sebagai ibadah, sholat juga mempunyai peranan penting bagi kesehatan jasmani dan rohani. Dari segi jasmani, gerakan dalam sholat mempunyai arti penting untuk kesehatan, karena pada setiap gerakan dalam sholat adalah sesuai dengan tuntunan ilmu kesehatan.

DDalam bukunya Djamaluddin Ancok menjelaskan bahwa dari segi rohani, sholat mempunyai arti yang sangat besar jika dilakukan dengan

²¹⁸ As-Sayid Nada bin Fathi, *Ensiklopedia Etika Islam*, hal. 687.

ikhlas dan khusyu', hati seseorang akan bisa 'dekat' dengan Allah. "jika hati manusia mendekat kepada Allah, Sang Penguasa dunia, yang menciptakan penyakit dan obatnya, yang memerintahkan alam dunia sesuai dengan kehendak-Nya", kata Adz-Dzahabi, 'Maka baginya akan tersedia obat-obatan bagi penyakitnya. Hal demikian tidak bisa dialami oleh orang yang tidak beriman dan hatinya buta. Telah terbukti bahwa jika ruh manusia menjadi kuat, maka menguat pulalah jiwa dan tubuhnya. Ketiganya akan saling bekerjasama untuk mengusir dan mengatasi penyakit. Ini tak terbantah, kecuali orang-orang yang bodoh.'²¹⁹

Menurut Djamaludin Ancok, ada empat aspek terapeutik dalam shalat, yaitu: *aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-segesti, dan aspek kebersamaan*.²²⁰ *Pertama, aspek olah raga*. Shalat adalah proses yang menuntut aktivitas fisik, kontraksi otot, tekanan dan 'message' pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi. Lekrer melaporkan bahwa gerakan-gerakan otot-otot pada training relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani, khususnya shalat yang banyak rakaatnya, maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalatpun akan dapat menghilangkan kecemasan dan dapat menghasilkan bio-energi, yang dapat membawa si pelaku dalam situasi seimbang antara jiwa dan raga.

Kedua, aspek meditasi. Perlu diketahui bahwa shalat adalah proses yang menuntut konsentrasi atau khusyu'. Kekhusyukan dalam shalat inilah bila kita teliti secara lebih mendalam mengandung unsur meditasi. Eugene Walker dalam penelitiannya tentang pengaruh '*transcendental meditation*' dan '*zenmeditation*' menunjukkan bahwa meditasi dapat menghilangkan kecemasan.²²¹ Dari beberapa penelitian yang dilakukan R. Walsh melaporkan bahwa meditasi berpengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri. Disamping itu, meditasi juga mampu membawa efek untuk mengurangi rasa cemas yang melanda seseorang stres, depresi, phobia, insomnia dan sebagai terapi untuk menghilangkan ketergantungan terhadap obat dan alkohol.

²¹⁹ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso.. *Psikologi Islami*, .hal.96.

²²⁰ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, hal.97.

²²¹ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, hal.98.

Keempat, aspek auto-sugesti. Bacaan dalam shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hypnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, ucapan sebagaimana tersebut di atas merupakan ‘auto sugesti’ yang dapat mendorong kepada orang yang mengucapkan untuk berbuat sebagaimana yang dikatakan. Bila doa itu diucapkan dan dipanjatkan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa maupun badannya. Menurut Robert H. Thouless, doa sebagai teknik penyembuhan gangguan mental, dapat dilakukan dalam berbagai kondisi yang terbukti membantu efektivitasnya dalam merubah mental seseorang.²²²

Aspek kebersamaan. Para ahli telah memberikan banyak alternatif mengenai masalah shalat. Salah satunya, bila seseorang tidak ingin dalam jiwanya muncul rasa asing atau kesepian, rasa diperhatikan maupun ingin menghargai orang lain, adalah melalui terapi religius berupa shalat berjamaah. Memang benar, shalat berjamaah merupakan salah satu terapi yang cukup mujarab untuk menghilangkan perasaan asing ataupun kesepian dalam hidup ini. Bahkan melalui shalat berjamaah-lah seseorang akan tentram dalam jiwanya dengan nilai-nilai atau sikap untuk menghargai orang lain. Dalam shalat dianjurkan untuk melakukannya secara berjamaah. Ditinjau dari segi psikologi, kebersamaan itu memberikan aspek terapeutik.²²³ Menurut Djamiludin Ancok dan Utsman Najati, aspek kebersamaan pada shalat berjamaah ini mempunyai nilai terapeutik, dapat menghindarkan seseorang dari rasa terisolasi, terpinggirkan, tidak bergabung dalam kelompok, tidak diterima atau dilupakan. Disamping itu, dari shalat berjamaah ini juga mempunyai efek terapi kelompok (*group therapy*), sehingga perasaan cemas, terasing, takut menjadi *nobody* akan hilang.

C. Bergaul dengan Orang Shalih Sebagai Pemandu Jiwa.

Teman yang shalih dan *bi'ah shalih* (lingkungan yang baik) merupakan kebutuhan asasi seorang manusia. Keduanya ibarat *mursyid* pemandu jiwa dan sahabat spiritual. Sebab tanpa keduanya, seorang manusia dengan jiwanya yang diberi potensi fujur dan takwa bisa saja melenceng, dan menjadikan setan sebagai teman yang akan semakin menyesatkan jalannya.

²²² Djamiludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, hal.99.

²²³ Fuad Nashori, *Psikologi Islami*, Bandung: Refika Aditama, 2008, hal. 61.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴿١١٩﴾

“Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar.” (QS. At-Taubah/9: 119)

Teman bergaul dan lingkungan yang Islami, sungguh sangat mendukung seseorang menjadi lebih baik dan bisa terus istiqamah. Sebelumnya bisa jadi malas-malasan. Namun karena melihat temannya tidak sering tidur pagi, ia pun rajin. Sebelumnya menyentuh Al-Qur’ân pun tidak. Namun karena melihat temannya begitu rajin tilawah Al-Qur’ân ia pun tertular rajinnya. Allah menyatakan dalam Al-Qur’ân bahwa Al-Qur’ân salah satu sebab utama yang membantu menguatkan iman para shahabat Nabi adalah keberadaan Rasulullah SAW di tengah-tengah mereka. Allah SWT berfirman, “*Bagaimana mungkin (tidak mungkin) kalian menjadi kafir, sedangkan ayat-ayat Allah dibacakan kepada kalian, dan Rasul-Nyapun berada ditengah-tengah kalian? Dan barangsiapa yang berpegang teguh kepada (agama) Allah maka sesungguhnya dia telah diberi petunjuk kepada jalan yang lurus.*” (QS. Ali ‘Imran: 101).²²⁴

Nabi SAW mengajarkan kepada kita agar bersahabat dengan orang yang dapat memberikan kebaikan dan sering menasehati kita. “*Seseorang yang duduk (berteman) dengan orang sholih dan orang yang jelek adalah bagaikan berteman dengan pemilik minyak misk dan pandai besi. Jika engkau tidak dihadiankan minyak misk olehnya, engkau bisa membeli darinya atau minimal dapat baunya. Adapun berteman dengan pandai besi, jika engkau tidak mendapati badan atau pakaianmu hangus terbakar, minimal engkau dapat baunya yang tidak enak.*” (HR. Bukhari no. 2101, dari Abu Musa). Ibnu Hajar Al Asqolani mengatakan, “Hadits ini menunjukkan larangan berteman dengan orang-orang yang dapat merusak agama maupun dunia kita. Dan hadits ini juga menunjukkan dorongan agar bergaul dengan orang-orang yang dapat memberikan manfaat dalam agama dan dunia.”²²⁵ Para ulama pun memiliki nasehat agar kita selalu dekat dengan orang sholih. Al Fudhail bin ‘Iyadh berkata “Pandangan seorang mukmin kepada mukmin yang lain akan mengilapkan hati.” Maksud beliau adalah dengan hanya memandang orang shalih, hati seseorang bisa kembali tegar. Oleh karenanya, jika orang-orang sholih dahulu kurang semangat dan tidak tegar dalam ibadah, mereka pun mendatangi orang-orang sholih lainnya.

²²⁴ Fuad Nashori, *Psikologi Islami*, hal. 62.

²²⁵ Amru Khalid, *Semulia Akhlaq Nabi*, terj. Imam Mukhtar, Solo: Aqwan, 2006, hal. 243.

Amru Khalid mengutip dari ‘Abdullah bin Al Mubarak yang mengatakan, “Jika kami memandang Fudhail bin ‘Iyadh, kami akan semakin sedih dan merasa diri penuh kekurangan.” Ja’far bin Sulaiman mengatakan, “Jika hati ini ternoda, maka kami segera pergi menuju Muhammad bin Wahsi’.” Ibnul Qayyim mengisahkan, “Kami (murid-murid Ibnu Taimiyah), jika kami ditimpa perasaan gundah gulana atau muncul dalam diri kami prasangka-prasangka buruk atau ketika kami merasakan sempit dalam menjalani hidup, kami segera mendatangi Ibnu Taimiyah untuk meminta nasehat. Maka dengan hanya memandang wajah beliau dan mendengarkan nasehat beliau serta merta hilang semua kegundahan yang kami rasakan dan berganti dengan perasaan lapang, tegar, yakin dan tenang”²²⁶.

Amru Khalid menjelaskan bahwa, dalam *Shahihul Jami’* yang Al-Albani menyatakan *hasan*, Rasulullah SAW bersabda, “*Seseorang akan mencocoki kebiasaan teman karibnya. Oleh karenanya, perhatikanlah siapa yang akan menjadi teman karib kalian*”. Al-Ghazali mengatakan, “Bersahabat dan bergaul dengan orang-orang yang pelit, akan mengakibatkan kita tertular pelitnya. Sedangkan bersahabat dengan orang yang zuhud, membuat kita juga ikut zuhud dalam masalah dunia. Karena memang asalnya seseorang akan mencontoh teman dekatnya.”²²⁷ Oleh karena itu, pandai-pandailah memilih teman bergaul. Jauhilah teman bergaul yang jelek jika tidak mampu merubah mereka. Jangan terhanyut dengan pergaulan yang malas-malasan dan penuh kejelekan. Banyak sekali yang menjadi baik karena pengaruh lingkungan yang baik. Yang sebelumnya malas shalat atau malas shalat jama’ah, akhirnya mulai rajin. Sebaliknya, banyak yang menjadi rusak pula karena lingkungan yang jelek.

Dalam bukunya Halal Haram terjemahan, Yusuf al-Qaradhawy menyebutkan bahwa keberadaan seorang teman sangatlah mempengaruhi kepribadian, akhlak serta agama seseorang. Ketika seseorang bergaul dengan teman yang berakhlak baik maka niscaya ia akan menjadi sosok yang berakhlak baik. Namun sebaliknya, ketika ia bergaul dengan teman yang berakhlak buruk maka ia pun akan menjadi sosok yang berakhlak buruk pula. Maka dari itu Rasulullah SAW memerintahkan kita agar selektif dalam memilih teman, khususnya teman dekat atau sahabat karib. Hal itu disebabkan karena agama seseorang itu sangat ditentukan oleh agama teman dekatnya. Syaikh al-Albani di dalam *Silsilah al-Ahadits ash-Shahihah* menyebutkan Rasulullah SAW bersabda: “*(Agama) seseorang itu sesuai dengan agama teman dekatnya,*

²²⁶ Amru Khalid, *Semulia Akhlaq Nabi*, hal 245.

²²⁷ Amru Khalid, *Semulia Akhlaq Nabi*, hal. 246.

maka hendaknya kalian memperhatikan siapa yang menjadi teman dekatnya.” (HR. Abu Dawud, at-Tirmidzi, al-Hakim dan Ahmad). Malik bin Dinar berkata: “Bergaullah dengan orang-orang yang baik, niscaya engkau akan menjadi seorang yang selamat.” Namun cobalah sehari saja engkau bergaul dengan orang-orang yang jelek, maka niscaya engkau akan menyesal (selamanya). ‘Adi bin Zaid rahimahullah berkata : “Tidak perlu engkau tanyakan (tentang) siapa seseorang itu, namun tanyakanlah siapa teman dekatnya.” Karena setiap orang itu meniru (tabiat) teman dekatnya. “Jika engkau ada di suatu kaum, maka bertemanlah dengan orang-orang yang baik diantara mereka. Dan janganlah berteman dengan orang-orang yang hina (diantara mereka), niscaya engkau menjadi hina bersamanya.”²²⁸

Apabila seseorang banyak bergaul dengan orang-orang baik tentunya banyak manfaat yang akan kita peroleh. Diantaranya adalah kita akan mendapatkan ketentraman hati, karena teman yang baik akan senantiasa memberikan nasihat dan motivasi tatkala masalah, musibah, kegundahan dan kesedihan menimpa diri kita. Mereka juga tidak segan-segan untuk mengingatkan kita ketika kita terjatuh dalam kesalahan. Mereka juga akan mengajarkan kepada kita hal-hal yang bermanfaat bagi dunia dan akhirat kita. Mereka juga akan mengajak kita untuk melakukan kebaikan-kebaikan yang tentunya akan mendatangkan ridha dan pahala dari Allah SWT. Seseorang juga bisa diangkat derajatnya lantaran ia bergaul dengan orang-orang yang baik dan shalih. Seekor anjing milik para pemuda yang shaleh dalam kisah Ashabul Kahfi, anjing tersebut bisa memperoleh derajat mulia (tidak seperti anjing-anjing pada umumnya) karena Allah SWT menyebutnya dalam salah satu ayat suci di dalam Al-Qur’ân, Allah SWT berfirman: “*Dan kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka menjulurkan kedua lengannya di muka pintu gua.*” (QS. al-Kahfi: 18). Ketika menafsirkan ayat ini, Imam Ibnu Katsir berkata: “Berkah yang Allah turunkan kepada para pemuda Ashabul Kahfi pun turut meliputi anjing mereka. Anjing tersebut juga ikut mengalami apa yang dialami oleh para pemuda shaleh tersebut, yaitu ikut tertidur (dalam gua selama bertahun-tahun dalam penjagaan Allah SWT). Hal ini merupakan keutamaan dari bergaul dengan orang-orang yang baik. Dan anjing ini pun akhirnya senantiasa disebut dan dikenang (di dalam Al-Qur’ân).”²²⁹

Di dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Musa al-Asy’ari ra., Rasulullah SAW bersabda: “*Permisalan teman yang baik dengan teman*

²²⁸ Yusuf Al-Qardhawy, *Halal Haram*, terj, Abu Sa’id Al-Falahi, Jakarta: Rabbani Press, 2000, hal. 393.

²²⁹ Ismail bin ‘Umar bin Katsir, *al-Mishbah al-Munir fi Tahdzibi Tafsir Ibni Katsir*, Cetakan kedua, Riyadh: Dar as-Salam, 1421 H, hal. 625.

yang buruk adalah ibarat penjual minyak kasturi dan pandai besi. Si penjual minyak kasturi bisa jadi akan memberimu minyaknya tersebut atau engkau bisa membeli darinya, dan walaupun tidak, maka minimal engkau akan tetap mendapatkan aroma harum darinya. Sedangkan si pandai besi, maka bisa jadi (percikan apinya) akan membakar pakaianmu, walaupun tidak maka engkau akan tetap mendapatkan bau (asap) yang tidak enak.” (HR. al-Bukhari dan Muslim). Imam an-Nawawi mengatakan: “Dalam hadits ini Rasulullah SAW memberikan permisalan seorang teman yang baik dengan penjual minyak kasturi, dan teman yang buruk dengan tukang pandai besi. Dalam hadits ini juga terdapat keutamaan berteman dengan orang-orang shalih, pelaku kebaikan, orang-orang yang memiliki wibawa, akhlak yang mulia, sifat wara’, ilmu serta adab. Sekaligus juga terdapat larangan untuk bergaul dengan para pelaku kejelekan dan kebid’ahan, serta siapa saja yang suka mengghibah (membicarakan kejelekan orang lain tanpa sepengetahuannya), banyak melakukan keburukan, kebatilan, serta sifat-sifat tercela lainnya.”²³⁰

Termaktub dalam surat Al-Kahfi ayat 28: “Dan bersabarlah kamu bersama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di waktu pagi dan petang hari dengan mengharap keridhoan-Nya. Dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia. Dan janganlah kamu mengikuti jalan orang yang telah Kami jadikan hatinya lalai dari mengingat Kami serta menuruti hawa nafsunya, dan adalah keadaan mereka itu melampaui batas.” Ayat tersebut dalam penjelasan al-Qaradhawy menjelaskan tentang perintah Allah SWT kepada Rasulullah SAW dan setiap orang yang beriman untuk senantiasa bersabar di atas jalan kebenaran bersama-sama dengan orang-orang sholeh. Ayat tersebut mengingatkan kita untuk selalu mendekat dan berkumpul bersama orang-orang sholeh, yakni mereka yang senantiasa mengingat Allah di waktu pagi dan petang. Orang-orang sholeh ini, yang kita diminta untuk selalu bersama dengan mereka, ialah mereka yang hanya mengharapkan keridhoan Allah SWT dalam hidupnya. Mereka tidak pernah lepas dari tuntunan agama Islam dan yang mereka harapkan dalam kehidupan dunia ini hanyalah Allah semata.²³¹

Kemudian ayat tersebut mengingatkan kita semua agar jangan pernah jauh dari orang-orang yang sholeh itu disebabkan kita lebih akrab dengan orang-orang yang tidak pernah mengingat Allah karena kita

²³⁰ Imam an-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim* Juz 16, Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1429 H, hal. 394.

²³¹ Yusuf Al-Qardhawy, *Halal Haram*, hal. 394.

menginginkan kesenangan dunia. Dan sebagaimana halnya orang-orang yang tidak pernah mengingat Allah, maka kebanyakan orang-orang fasik dan orang kafir melakukan apa saja yang mereka senangi di dunia ini. Ketiadaan atau lemahnya iman dalam diri mereka menyebabkan mereka hanya memikirkan kesenangan dunia. Dan kita dapat melihat di dunia ini, mereka akan menawarkan segala macam jenis kesenangan yang melalaikan. Mereka bahkan memiliki kekayaan yang melimpah ruah, penampilan yang keren, ucapan yang menarik perhatian, dan berbagai macam perhiasan dunia. Kebersamaan bersama mereka tentunya akan sangat menyenangkan jika kita hanya memikirkan kehidupan dunia semata. Bergabung dan berkumpul bersama mereka akan mendatangkan kesenangan, kemewahan, dan mungkin juga kita akan ikut terangkat status sosialnya. Namun, Allah SWT mengingatkan seorang muslim untuk tidak mengikuti mereka, apalagi jika kemudian ia menjauhi saudara-saudara mu'min yang telah jelas kesholehannya dan kemudian mendekat kepada orang-orang fasik seperti itu.

Sesungguhnya kita banyak melihat di sekeliling kita bahwa kebanyakan muslim yang ta'at dalam beragama bukanlah mereka yang dikaruniai harta kekayaan yang melimpah, juga bukan orang terkenal atau memiliki kedudukan tinggi. Saya amati sebagian besar orang-orang yang rajin ke masjid adalah mereka yang hidup sederhana, jauh dari kemewahan duniawi, dan bukanlah orang terkenal. Orang-orang sholeh sibuk berzikir dan mengingat Allah saat di dalam masjid maupun saat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Mereka akrab dengan Al-Qur'ân dan rajin datang ke kajian-kajian Islam. Anda akan mengenal mereka bukan sebagai orang yang berkeras untuk mendapatkan ketenaran dan popularitas karena mereka hanya mengharapkan ridho Allah, sebagaimana yang tersebut dalam ayat di atas. Sebagian orang yang beriman mengenal dan bergaul bersama orang-orang sholeh. Sebagian lagi hanya melihat dari jauh dan mengetahui mereka sebagai orang-orang aneh atau bahkan orang-orang miskin dan bodoh. Sebagian lagi menganggap mereka adalah orang yang hina. Lalu, ada sebagian orang beriman yang kemudian mengenal orang-orang kaya, kaum sosialita, orang-orang intelek, dan orang-orang yang memiliki kedudukan terpandang di masyarakat, tetapi mereka tidak memiliki keimanan yang mendalam dan tidak menampilkan tanda-tanda kesholehan. Kemudian, dari perkenalan ini seorang muslim mungkin mendapatkan beberapa keuntungan duniawi. Mereka mendapatkan modal bisnis, mendapatkan saran yang berharga, mendapat chanel dalam jaringan internasional dan kelas atas, dan bahkan ada yang mendapatkan uang yang sangat banyak. Bergaul bersama orang-orang fasik mendatangkan banyak manfaat dan

kesenangan dunia. Ia menjadi sering hura-hura dan memperoleh kesenangan pribadi yang sangat menyenangkan.

Menurut Al-Qaradhawy, orang-orang fasik dan kafir datang kepada seorang muslim dengan menawarkan berbagai macam kesenangan dunia. Dia datang kepada seorang muslim yang taat sebagai wanita cantik yang menawarkan kesenangan sesaat, pekerjaan, uang, atau sekedar perbincangan menarik yang mendekati zina. Sebagian lainnya datang kepada muslimah sebagai lelaki tampan, keren dan baik yang menawarkan kekayaan, kendaraan, kemudahan hidup, bisnis, atau sekedar menemani makan siang yang menyenangkan. Orang-orang seperti ini pasti akan hadir dalam kehidupan setiap muslim/ah. Sebagian lainnya tidak menawarkan kekayaan karena memang mereka tak memiliki harta yang banyak, tapi mereka datang dan menawarkan ide perbuatan keji (fahisyah) dan zholim. Ada yang mengajak memakan makanan yang tidak halal, meminum khamar, berjudi, korupsi, mendekati zina bahkan berzina, menghabiskan waktu dengan pembicaraan yang sia-sia, menggunjing orang lain, memakan riba, dan banyak perbuatan lain yang jelas-jelas dosanya. Ada lagi yang datang dengan halus dan tanpa terasa memasukkan pemikiran-pemikiran bathil seperti liberalisme, komunisme, feminisme, atheisme, fanatisme, materialisme, hedonisme, homoseksualisme dan lain sebagainya. Ide-ide tersebut terdengar dan tampak begitu sempurna, apalagi jika yang membawanya datang dengan menawarkan kemudahan hidup dan kedudukan yang terpandang atau uang yang banyak.²³²

Saat berbagai jenis manusia datang dalam kehidupan seorang muslim, maka ia akan terpengaruh oleh orang-orang yang datang dari sekelilingnya tersebut. Anak-anak muda yang dahulunya rajin mengaji dan memiliki komitmen terhadap agamanya, semakin hari semakin banyak mengenal berbagai jenis kefasikan dari orang-orang fasik yang dikenalnya di kampus atau di tempatnya bekerja. Dan setiap muslim yang menemukan orang-orang sholeh dalam hidupnya juga menjumpai orang-orang yang fasik dan kafir yang notabene jumlahnya lebih banyak dan mudah ditemui di manapun. Lalu mulailah muncul dalam lintasan pikirannya, bahwa kehidupan agamis dan spiritualis yang lekat dengan orang-orang sholeh tampak begitu monoton dan membosankan. Kehidupan seperti itu tidak keren, tidak memiliki prestise, dan tidak memiliki landasan ilmiah yang kuat. “*Dan di antara manusia ada orang-orang yang ucapannya tentang kehidupan dunia menarik hatimu, dan tatkala diperlihatkan kepada Allah isi hatinya tampilkanlah ia sebagai orang yang paling keras pertentangannya*” (QS. Al-Baqarah/2: 204)

²³² Yusuf Al-Qardhawiy, *Halal Haram*, hal. 395.

Seorang muslim yang lemah akan terseret arus kehidupan dunia disebabkan orang-orang yang mengelilinginya adalah orang-orang yang lalai dari mengingat Allah. Ia tak berdaya menahan godaan itu karena kebutuhan serta kesenangan akan kemudahan dan perhiasan dunia yang dapat mereka peroleh. Lalu berpalinglah ia dari orang-orang sholeh dan mendekatlah ia pada orang-orang fasik dan kafir. Perlahan tapi pasti, ia mengikuti jejak orang-orang yang hanya memuaskan hawa nafsunya semata. Demikianlah, pengaruh lingkungan dalam hidup akan menyeret seseorang ke dalam jurang kenistaan. Barangsiapa yang berteman dengan orang fasik dan menjauh dari orang-orang sholeh, maka dirinya akan ikut melakukan berbagai perbuatan zholim dan keji yang ditularkan oleh kawan-kawannya yang fasik tersebut²³³

Sesungguhnya Allah SWT Maha Mengetahui sifat kehidupan dunia dan watak manusia. Oleh karena itu, Allah SWT sudah mewanti-wanti melalui firman-Nya agar para hamba-Nya selalu berhati-hati dalam memilih teman pergaulan. Sesungguhnya teman sholeh adalah aset yang paling berharga yang seseorang miliki. Mereka adalah kawan sejati dalam hidup manusia. Tak peduli semiskin apapun dirinya, serendah apapun kedudukan sosialnya dalam pandangan manusia, sejauh apapun penampilan dirinya dari konsep modis yang dikenal luas saat ini, jangan sampai menjauh darinya hanya karena seseorang tak dapat menemukan faedah duniawi apapun dari persahabatan dengannya. Sesungguhnya manfaat persahabatan seseorang dengan dirinya akan berlangsung sepanjang hayat bahkan hingga meninggal dunia sekalipun. Mereka adalah sarana taufik dan hidayah Allah. Dan itu adalah yang paling mahal di dunia ini.²³⁴ Menyadari dengan sungguh-sungguh bahwa mencari teman-teman sholeh dan menghindarkan diri dari orang-orang fasik adalah kewajiban yang Allah perintahkan. Sungguh, teman-teman sholeh adalah anugerah yang Allah berikan kepada Anda, maka jangan sampai Anda menyia-nyiakan waktu Anda. Lingkungan yang baik dan kondusif (*bi'atus salimah*) adalah modal yang sangat penting dalam mengarungi kehidupan ini di jalan Allah. Ia lebih berharga dari kekayaan dan kesenangan dunia apapun yang Anda temukan di dunia ini. Dan jauhilah orang-orang yang tidak mengenal Tuhannya. Menjaga jarak antara diri dengannya karena sungguh mereka akan meyeretmu ke dalam api neraka.

Sayyid Quthub menyebutkan bahwa ayat ke-28 dari surat Al-Kahfi yang sedang kita bahas saat ini ditujukan pertama kali kepada Rasulullah SAW agar tetap bersama orang-orang sholeh meskipun kedudukan

²³³ Yusuf Al-Qardhawy, *Halal Haram*, hal. 396.

²³⁴ Yusuf Al-Qardhawy, *Halal Haram*, hal. 297.

mereka lemah dalam masyarakat. Rasulullah SAW diingatkan untuk tidak mengindahkan permintaan orang-orang terpandang yang menginginkan orang-orang miskin pergi ketika mereka mendengarkan ceramah Rasulullah SAW. Bayangkanlah wahai saudaraku, Rasulullah SAW saja yang memiliki keimanan yang sempurna diperingatkan oleh Allah SWT agar tetap mengutamakan kaum muslimin yang sholeh saat berdakwah kepada orang-orang kaya yang fasik. Lalu bagaimana dengan diri kita yang imannya lemah, tapi ingin menjadikan alasan berdakwah kepada orang-orang fasik sebagai kesempatan untuk berteman akrab dengannya. Tentu saja alasan tersebut tidak dapat diterima. Sesungguhnya manusia tidak akan bisa hidup seorang diri, dia butuh akan teman. Seseorang bisa jadi mendapatkan taufiq berteman dengan orang yang sholeh atau bahkan sebaliknya dia diuji dengan teman yang buruk. Maka hendaknya engkau memilih orang yang sholeh sebagai teman, yang senantiasa membawa ketaatan dan pemberi nasehat ketika kita sedang khilaf. Dan menjauhi teman yang buruk karena mereka bukan saja membawa kesengsaran di dunia tapi juga diakherat. Seorang teman memiliki pengaruh yang signifikan, apabila ia sholeh maka akan memberikan dampak kesolehan terhadap temannya akan tetapi apabila buruk, maka akan memberikan dampak keburukan.²³⁵

Telah banyak dalil dari Al-Qur'ân serta hadist-hadist nabi SAW yang menerangkan hal tersebut, diantaranya hadist yang diriwayatkan Abu Hurairah : *“Seseorang itu akan mengikuti agama temannya, karenanya hendaklah salah seorang diantara kalian mencermati kepada siapa ia berteman.”* (HE. Tirmidzi, Ahmad dan Abu Dawud). Seseorang itu akan mengikuti perilaku sahabatnya, bahkan sifat serta karakter mereka memiliki persamaan. Maka barang siapa berteman dengan orang yang sholeh maka dia akan berperilaku sholeh juga akan tetapi apabila berteman dengan orang yang buruk maka dia juga akan memiliki perilaku yang buruk juga. Berkata imam Ibnu Taimiyah dalam *majmu' fatawa* : *“manusia itu seperti segerombolan burung yang terbang mereka memiliki tabiat meniru satu sama lain”*²³⁶

Sayyid Quthub mengutip dari Abu Hatim dalam *Raudatul 'Uqola'* mengatakan : *“orang yang berakal dia akan sengantiasa menyertai teman yang baik dan menjauhi teman yang buruk, karena bersahabat dengan orang yang baik mudah untuk mejalinya dan akan lama putusnya sedangkan bersahabat dengan orang yang buruk akan mudah putus dan lama untuk menjalinya. Maka sebagaimana engkau berteman dengan orang yang baik maka engkau akan mewarisi kebaikan*

²³⁵ Sayyid Quthub, *Ma'alim fith Tahriq*, hal. 255.

²³⁶ Sayyid Quthub, *Ma'alim fith Tahriq*, hal. 256.

juga, begitupula berteman dengan orang yang buruk akan mewariskan keburukan pula. Maka dalam pergaulan, seseorang hendaknya pandai-pandai dalam memilih teman yang baik, shalih/shalihah, yang benar-benar memberikan kecintaan yang tulus, selalu memberi nasihat, dan menunjukkan kebaikan. Karena bergaul dengan orang-orang shalih/shalihah akan menjadikannya sebagai teman yang selalu mendatangkan manfaat dan pahala yang besar, juga akan membuka hati untuk menerima kebenaran. Maka kebanyakan teman akan jadi teladan bagi temannya yang lain dalam akhlak dan tingkah laku.” Al Imam Assyafi'i dalam kitab *Diwan Asyafi'i* pernah mengatakan : *"Aku mencintai orang-orang yang sholeh meskipun aku bukan termasuk golongan mereka. Mudah mudahan aku kelak mendapatkan safa'at mereka. Dan aku membenci orang-orang yang menjadikan kemaksiatan sebagai perniagaannya. Meskipun kami memiliki perbekalan yang sama."*²³⁷ Duduk dengan orang-orang yang sholeh akan senantiasa mengingatkan kita kepada Allah dan akan menjaga dari bermaksiat kepadaNya, bahkan teman yang sholeh selain memberikan manfaat di dunia dia juga bermanfaat di akherat Allah berfirman: *"Teman-teman akrab pada hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain kecuali orang-orang yang bertakwa."* (QS. Az-Zukhruf : 67).

Dalam tafsir Ath-Tabari, Ali bin Abi Thalib menafsirkan ayat diatas : *“Dua sahabat yang didasari oleh iman dan dua sahabat yang didasari kekufuran. Setelah salah seorang dari sahabat yang beriman meninggal, dia diberitakan akan tempatnya di surga. maka diapun ingat terhadap sahabatnya yang masih hidup, dan berdoa : Ya Allah, bahwa sifulan itu adalah sahabathamba. dia selalu mengingatkan hamba untuk taat kepadaMu dan taat kepada RosulMu. dan memerintahkan hamba untuk selalu berbuat baik dan menjauhi yang mungkar. dan juga mengingatkan hamba akan kematian. Ya Allah, janganlah Engkau sesatkan dia dan perlihatkanlah kepadanya balasan (surga) sebagaimana Engkau perlihatkan kepada hamba. dan ridhoilah dia sebagaimana Engkau meridhoi hamba. Dan tatkala yang satunya meninggal. ruh mereka berdua dikumpulkan. maka mereka saling mengatakan : sebaik-baiknya saudara, dan sebaik-baiknya teman. Salah satu sahabat yang kafir meninggal, dan diberi kabar tentang tempatnya di neraka. maka diapun ingat terhadap sahabatnya. maka dia berdoa : ya Allah, si fulan adalah sahabatku. dia selalu memerintahkanku untuk bermaksiat kepadaMu dan Rasul-Mu dan memerintahkanku untuk mengerjakan hal-hal yang buruk dan menjauhi hal-hal yang baik. dan mengatakan kepadaku bahwa aku tidak akan bertemu denganMu. Ya Allah. janganlah Engkau beri hidayah*

²³⁷ Sayyid Quthub, *Tafsir fii Zhilalil Qur'an* jilid 8, hal. 246.

kepadanya sampai Engkau melihatkan balasan atasnya seperti balasan atasku. dan bencilah dia sebagaimana engkau membenciku. Ketika sahabat yang satunya meninggal, dikumpulkanlah mereka saling mengatakan : seburuk-buruknya saudara, dan seburuk-buruknya teman."²³⁸

Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda dari sahabat Abdullah bin Amr bin Al 'Ash : "*Sebaik baik teman disisi Allah adalah mereka yang paling baik terhadap temanya dan sebaik tetangga disisi Allah aadalah yang paling baik bagi tetangganya.*" (Shahih tirmidzi: 1586 karya syeikh Al Albani). Berkata Al Mubarakfury dalam *Tuhfadzul Ahwadzi* berkaitan sabda nabi (*Sebaik baik teman di sisi Allah*) artinya mereka yang paling banyak pahalanya di sisi Allah dan (paling baik terhadap temannya) artinya yang paling banyak berbuat baik kepadanya, meskipun hanya sebuah nasehat. Sebaliknya betapa banyak orang yang tersesat karena teman yang buruk sehingga menyebabkan ia berada dijurang kesengsaraan dan penyesalan baik didunia dan di akherat sebagaimana Allah berfirman: "*Dan ingatlah pada hari kiamat itu nanti orang yang gemar melakukan kezaliman akan menggigit kedua tangannya dan mengatakan, 'Aduhai alangkah baik seandainya dahulu aku mengambil jalan mengikuti rasul itu. Aduhai sungguh celaka diriku, andai saja dulu aku tidak menjadikan si fulan itu sebagai teman dekatku. Sungguh dia telah menyesatkanku dari peringatan itu (al-Qur'an) setelah peringatan itu datang kepadaku.' Dan memang syaitan itu tidak mau memberikan pertolongan kepada manusia.*" (QS. al-Furqan: 27-29)²³⁹

Menurut Yusuf Al-Qaradhawy, ayat diatas menunjukkan bagaimanma penyesalan mereka pada hari terhadap teman mereka sendiri sewaktu di dunia sehingga menyebabkan dirinya ikut terseret kedalam neraka. Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan makna ayat di atas adalah : "Allah SWT mengabarkan tentang penyesalan orang orang yang dzolim dan memisahkan diri dari petunjuk Rasulullah dan apa yang telah datang dari sisi Allah berupa kebenaran yang nyata yang tidak ada keraguan padanya, dan dia memilih meniti jalan yang lain selain jalan Rasulullah, maka ketika hari kiamat mereka menyesal dan penyesalan mereka tidak lagi bermanfaat dan mereka menggigit kedua tanganya dalam keadaan hida dan rendah." Sebuah pelajaran yang nyata bagaimanakah pengaruh teman yang buruk dapat dapat menjauhkan seseorang dari kebaikan sejauh jauhnya dan menyebabkan neraka sebagi tempat hunianya selama

²³⁸ Sayyid Outhub, *Tafsir fii Zhilalil Qur'an jilid 8*, hal 247.

²³⁹ Yusuf Al-Qardhawy, *Menata Niat Mewujudkan Ikhlas*, terj. Ghazali Mukri, Sleman: Mardhiyah Press, 2008, hal. 242.

lamanya. Al-Musayyab ra. menuturkan, “Di saat kematian akan menghampiri Abu Thalib maka Rasulullah SAW pun datang untuk menemuinya dan ternyata di sisinya telah ada Abu Jahal dan Abdullah bin Abi Umayyah bin al-Mughirah. Rasulullah SAW berkata; ‘Wahai pamanku, ucapkanlah la ilaha illallah, sebuah kalimat yang akan aku gunakan untuk bersaksi untukmu di sisi Allah’. Maka Abu Jahal dan Abdullah bin Abi Umayyah mengatakan; ‘Wahai Abu Thalib, apakah kamu benci kepada agama Abdul Muthallib -bapakmu-?’. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam terus menawarkan dan mengulangi ajakannya itu, sampai akhirnya Abu Thalib mengucapkan perkataan terakhirnya kepada mereka bahwa dia tetap berada di atas agama Abdul Muthallib. Dia enggan untuk mengucapkan la ilaha illallah... (HR. Bukhari 1360 dan Muslim 24).²⁴⁰

Al-Qaradhawy mengutip dari Imam Nawawi bahwa bergaul dengan orang shaleh artinya hadir di majlis mereka dan memegangi petuah mereka, dan sebaliknya bersikap diam dan menyingkir dari mereka yang gemar berbuat bathil. Dalam Al Qur'an surat Al Maidah ayat 55-56 Allah berfirman: “*Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, RasulNya, dan orang-orang yang beriman, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah); Dan barang siapa mengambil Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman menjadi penolongnya, maka sesungguhnya pengikut (agama) Allah itulah yang pasti menang*”. Selanjutnya dalam sebuah hadits Rasulullah saw bersabda: “*Hendaklah kalian bersahabat dengan kawan yang tulus hati, karena mereka menjadi hiasan di kala bahagia dan menjadi perisai di saat terjadi bencana*”.²⁴¹

Berdasarkan kepada keseluruhan firman Allah dan hadits Rasul tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa bergaul atau bersahabat dengan orang shaleh dan menjadikannya sebagai penolong, merupakan jalan yang tepat untuk mengatasi kesusahan termasuk di sini adalah kesusahan hati.

D. Puasa Sebagai Penahan Hawa Nafsu.

Ibadah puasa merupakan ibadah yang telah berlangsung lama sebelum menjadi syariat umat Muhammad SAW. Ia merupakan ibadah kelanjutan yang merupakan titik temu antar seluruh umat beragama sebelum Islam. Bahkan puasa merupakan salah satu alat ukur keberlangsungan sebuah ibadah. Dalam syariat Islam sendiri, puasa

²⁴⁰ Yusuf Al-Qardhawiy, *Menata Niat Mewujudkan Ikhlas*, hal. 243.

²⁴¹ Yusuf Al-Qardhawiy, *Menata Niat Mewujudkan Ikhlas*, hal. 244.

selain sebagai perintah wajib dan sunnah, juga termaktub sebagai salah satu alternatif kafarat/hukuman atas beberapa penyimpangan dan pelanggaran yang dilakukan umat Islam. Tentu saja, dikarenakan puasa mengandung hikmah terhadap pendidikan jiwa manusia, khususnya pengajaran dalam menahan hawa nafsu.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah/2:183)

Dalam bukunya, Hembing menyebutkan segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak nikmat kesehatan fisik maupun psikis yang tak ternilai harganya. Dia pulalah yang telah berfirman agar kita semua menjalankan ibadah puasa yang di dalamnya mengandung hikmah positif bagi kesehatan. Demikian pula shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah memerintah kita untuk berpuasa agar menjadi sehat. “*Shuumuu tashihhu. Berpuasalah kamu, agar kamu sehat.*” (HR. Bukhari). Puasa merupakan rangkaian aktivitas yang istimewa. Pada saat berpuasa, terutama saat bulan Ramadhan kita dilatih untuk jujur pada diri sendiri. Puasa juga merupakan awal untuk memperbaharui jiwa kita yang telah terjangkiti penyakit, baik fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa bisa menghadirkan kesehatan yang paripurna bagi fisik dan mental, tanpa melalui terapi, obat-obatan, dan proses medis lainnya.²⁴²

Secara etimologis, puasa berarti menahan. Allah swt. menceritakan apa yang harus dikatakan Maryam, “*Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari itu,*” (QS. Maryam /19: 26). Secara terminologis, puasa adalah menahan diri dari makan dan minum, dan hasrat seksual mulai terbit fajar hingga terbenam matahari. Dalam Islam, puasa adalah rukun Islam yang ketiga yang wajib dilaksanakan seorang muslim yang mukallaf, bentuknya dengan menahan diri dari segala yang membatalkannya mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari, dan wajib dilakukan sesuai dengan syarat, rukun, dan larangan

²⁴² Hembing Wijayakusuma, *Puasa Itu Sehat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997, hal. 1

yang telah ditentukan. Artinya, secara syara', puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa, dengan niat tertentu, mulai dari terbitnya fajar sampai tenggelamnya matahari.²⁴³

Puasa secara umum, selain pada bulan Ramadhan, memiliki keutamaan-keutamaan sebagai berikut: 1. Menghapus dosa. Puasa bila dikerjakan dengan iman dan ikhlas, bukan saja akan mendatangkan pahala yang berlipat ganda, tapi juga akan menghapuskan berbagai dosa, baik yang terlanjur kita kerjakan di masa lalu maupun yang akan datang. Rasulullah SAW bersabda, "*Barangsiapa puasa Ramadhan dengan (didasari) keimanan dan semata-mata mengharap Ridha-Nya, maka akan diampunkan dosa-dosanya di masa lalu*" (HR. Bukhari Muslim). Dalam riwayat lain ada tambahan "*wa ta-akkhara*", dan dosa-dosa yang akan datang. 2. Ibadah istimewa. Puasa adalah salah satu ibadah yang mempunyai kedudukan istimewa di sisi Allah. Di samping ia merupakan benteng yang ampuh bagi pelakunya dalam menangkal hawa nafsu, puasa juga merupakan satu-satunya ibadah yang benar-benar murni dan tulus karena Allah. Seperti dalam hadits qudsi berikut: "Rasulullah SAW. bersabda: *Allah SWT berfirman: Semua amalan anak Adam (bisa kembali) kepadanya kecuali puasa. Maka, sesungguhnya puasa itu tulus bagi-Ku, dan Aku sendirilah yang akan membalasnya. (Selain itu) puasa (juga) sebagai benteng. Karena itu, jika salah seorang dari kamu berpuasa, janganlah berkata kotor dan jangan pula mengacau. Lalu, jika ada seseorang yang memaki atau memusuhinya, hendaklah ia (cukup) menjawab: "Sesungguhnya aku sedang berpuasa!"*... (HR. Bukhari dan Muslim) 3. Hikmah utama. Sebagaimana telah dimaklumi, bahwa dihadapkannya manusia di bumi tak lain adalah untuk mengabdikan kepada Allah Sang Pencipta. Karena itu, nilai dan harkat manusia sangat ditentukan oleh kapasitas peribadatnya. Setiap peribadatan (ibadah mahdhah) dalam Islam mempunyai nilai pembentukan akhlak. Dan akhlak inilah nilainya bagi manusia. Puasa merupakan pembinaan akhlak yang dilakukan selama satu bulan, dan rutin dilaksanakan setiap tahunnya. Semua proses dalam puasa selama sehari dan selama satu bulan penuh ini sangat efektif untuk pembinaan akhlak dan pribadi manusia, bila benar-benar diamalkan secara ikhlas.²⁴⁴

Heming menyebutkan bahwa sesungguhnya hakikat dari berpuasa adalah untuk menahan hawa nafsu, yang mana hawa nafsu tersebut adalah musuh setiap insan yang bertakwa. Dan dari puasa itu, ada banyak sekali hikmah yang bisa ditemukan dan dikaji, khususnya dalam hal fisik,

²⁴³ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah jilid 2*, terj. Khoirul Amru Harahap, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2008, hal. 213

²⁴⁴ Sabiq, *Fiqh Sunnah jilid 2*, hal. 214.

yaitu menyetatkan fisik manusia, juga dalam masalah kejiwaan. Beberapa hikmah yang telah diteliti dan dibuktikan kebenarannya adalah sebagai berikut. Puasa ditinjau dari kesehatan fisik, banyak mengandung hikmah atau manfaat. Nabi Muhammad SAW. bersabda, “*Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat*”. Manfaat puasa bagi kesehatan dapat dibuktikan secara empiris ilmiah, meski harus menahan makan dan minum sekitar 12-24 jam. Apabila orang lapar, perutnya akan memberikan reflek ke otak secara fisiologis. Dengan adanya pemberitahuan tadi, otak akan memerintahkan kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim pencernaan. Zat inilah yang akan menimbulkan rasa nyeri, khususnya bagi penderita maag. Tapi, bagi orang yang berpuasa, rasa sakit tersebut tak timbul karena otak tidak memerintah kepada kelenjar perut untuk mengeluarkan enzim tadi. Dari berbagai penelitian, berpuasa terbukti memberi kesempatan beristirahat bagi organ pencernaan, termasuk system enzim maupun hormon. Dalam keadaan tidak berpuasa, system pencernaan dalam perut terus aktif mencerna makanan, hingga tak sempat beristirahat. Dan, ampas yang tersisa menumpuk dan bisa menjadi racun bagi tubuh. Selama berpuasa, system pencernaan akan beristirahat dan memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh khususnya bagian pencernaan untuk memperbaiki diri. Dr. Muhammad Al-Jauhari seorang guru besar dari Universitas Kedokteran di Kairo mengatakan bahwa puasa dapat menguatkan pertahanan kulit, sehingga dapat mencegah penyakit kulit yang disebabkan oleh kuman-kuman besar yang masuk dalam tubuh manusia. Puasa juga bisa menghindarkan kita dari potensi terkena serangan jantung. Karena puasa akan mematahkan terjadinya peningkatan kadar hormone katekolamin dalam darah karena kemampuan mengendalikan diri saat berpuasa.²⁴⁵

Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa-jiwa yang hamper terperosok ke dalam lubang-lubang keingkaran, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri. Selain hukumnya wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan-dorongan atau impuls-impuls agresivitas yang datang dari dalam diri. Menurut Dadang Hawari, dalam setiap diri manusia terdapat naluri berupa dorongan agresivitas yang bentuknya bermacam-macam, seperti agresif dalam arti emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar, tidak senonoh dan menyakitkan hati (*verbal abuse*). Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri.

²⁴⁵ Hembing Wijayakusuma, *Puasa Itu Sehat*, hal. 3.

Pengendalian diri atau self control amat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stress kehidupan meningkat karenanya. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan tersebut, sehingga kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan. “Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa,” kata Dr. dr. H. Dadang Hawari.²⁴⁶

Menurut Quraish Shihab, manusia diciptakan Allah SWT dari tanah dan Ruh Ilahi. Tanah mendorongnya memenuhi kebutuhan-kebutuhan jasmani sedangkan ruh Ilahi mengantarkannya kepada hal-hal yang bersifat. Dorongan kebutuhan jasmani seperti makan, minum dan kebutuhan biologis lainnya memegang peran utama dalam kehidupan manusia, karena memiliki daya tarik yang kuat dan tak jarang pula manusia terjerumus karenanya. Seseorang yang mampu mengendalikan diri dalam kebutuhan-kebutuhan dasar itu diharapkan mampu mengontrol diri pada dorongan naluriah atau nafsu lain yang justru berada di peringkat bawah dibandingkan dengan kebutuhan *faali* tersebut. Puasa merupakan salah satu latihan atau didikan bagi jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Puasa merupakan perisai yaitu sesuatu yang melindungi dari serangan syahwat. Puasa mampu menjaga ruh, hati dan tubuh dari segala macam penyakit.²⁴⁷ Puasa memiliki faedah dan manfaat kedokteran dalam mengobati penyakit tubuh. Sebagai contoh, ketika seseorang ingin melakukan pemeriksaan medis biasanya individu tersebut dianjurkan untuk berpuasa. Puasa juga bisa meningkatkan daya konsentrasi. Dalam pandangan agama puasa bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah. Dalam sisi psikologis puasa berhubungan dengan kesehatan mental kita, dimana puasa merupakan salah satu terapi yang efisien dalam melepaskan diri dari perasaan bersalah dan dosa serta dari perasaan depresi atau penyakit kejiwaan lainnya.

Allah SWT menyerukan kepada orang-orang beriman dari umat ini dan memerintahkan mereka untuk berpuasa. Puasa menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh, dengan niat yang tulus karena Allah SWT, karena puasa mengandung penyucian, pembersihan, dan penjernihan diri dari kebiasaan-kebiasaan yang jelek dan akhlak yang tercela. Menahan diri dibutuhkan oleh setiap orang, kaya atau miskin, muda atau tua, lelaki atau perempuan, sehat atau sakit, orang modern yang hidup masa kini, maupun manusia primitif yang hidup masa lalu, bahkan perorangan atau kelompok. Puasa dapat menyucikan badan dan

²⁴⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Mental*, hal. hal. 29.

²⁴⁷ Quraish Shihab, “Tafsir Al Mishbah” vol. 2, hal. 169.

mempersempit jalan syaitan. Dalam kitab Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim ditegaskan, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: “*wahai pemuda, barang siapa diantara kalian yang sudah mampu untuk menikah maka hendaklah ia menikah. Dan barang siapa yang belum mampu, maka hendaklah ia berpuasa karena puasa merupakan penawar baginya*”. Hal ini berarti puasa merupakan benteng pertahanan diri bagi individu untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang merusak, dan penyimpangan-penyimpangan perilaku serta suatu metode untuk menahan atau mengendalikan diri.²⁴⁸

Dalam bukunya Bachtiar Natsir, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan ayat Al-Baqarah ayat 183 adalah “*supaya kalian menghindari maksiat. Sesungguhnya puasa meredakan keinginan syahwat dari akarnya*.” Manusia perlu mengadakan latihan-latihan untuk menghindari lepasnya kontrol dorongan naluri faali. Salah satu yang ditempuh agama untuk maksud tersebut adalah syariat puasa. Kehidupan manusia bukan hanya berhubungan dengan sesama makhluk tetapi juga pertanggungjawaban terhadap Allah. Puasa merupakan salah satu latihan atau didikan bagi jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Puasa merupakan perisai yaitu sesuatu yang melindungi dari serangan syahwat. Puasa mampu menjaga ruh, hati dan tubuh dari segala macam penyakit. Puasa memiliki faedah dan mamfaat kedokteran dalam mengobati penyakit tubuh. Puasa juga bisa meningkatkan daya konsentrasi. Dalam pandangan agama puasa bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah. Dalam sisi psikologis puasa berhubungan dengan kesehatan mental kita, di mana puasa merupakan salah satu terapi yang efisien dalam melepaskan diri dari perasaan bersalah dan dosa serta dari perasaan depresi atau penyakit kejiwaan lainnya.²⁴⁹

Pendekatan yang paling dulu dikedepankan dalam memahami puasa menurut Atabik Luthfi adalah dengan menggunakan pendekatan keimanan. Dengan pendekatan ini, perilaku puasa lebih didasarkan kepada ketertundukan kepada Allah dan bukan kepada alasan-alasan lain. Sejarah mencatat, puasa merupakan ibadah yang telah lama berkembang dalam masyarakat manusia, yakni sejak manusia pertama Adam as. hingga umat terakhir dari segala Nabi dan rasul Muhammad saw. Puasa sangat berkaitan dengan ide latihan atau *riyadlah (exercise)*, yaitu latihan keruhanian, sehingga semakin berat, semakin baik, dan utama, maka semakin kuat membekas pada jiwa dan raga seseorang yang

²⁴⁸ Sabiq, *Fiqih Sunnah jilid 2*, hal. 247.

²⁴⁹ Bachtiar Natsir, *Tadabbur Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press, 2014, hal. 188.

melakukannya. Kekhasan ibadah puasa adalah sifatnya yang pribadi atau personal, bahkan merupakan rahasia antara seseorang manusia dengan Tuhannya. Puasa merupakan latihan dan ujian kesadaran akan adanya Tuhan Yang Maha Hadir (*omnipresent*) dan yang mutlak tidak pernah lengah sedikitpun dalam pengawasan-Nya terhadap tingkah laku hamba-hamba-Nya. Kesadaran seseorang akan beradaan Tuhan itu akan menjadikan dirinya senantiasa mengontrol emosi serta perilakunya, sehingga muncul keseimbangan lahiriyah dan batiniyah. Bila ibadah puasa ditelaah dan direnungkan akan banyak sekali ditemukan hikmah dan manfaat psikologisnya. Misalnya saja, bagi mereka yang senang berpikir mendalam dan merenungkan kehidupan ini, maka puasa mengandung falsafah hidup yang luhur dan mantap, dan bagi mereka yang senang mawas diri dan berusaha turut menghayati perasaan orang lain, maka mereka akan menemukan prinsip-prinsip hidup yang sangat berguna. Disadari atau tidak disadari, puasa akan berpengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (*rasio*), karsa (*will*), karya (*performance*), bahkan kepada ruh, jika syarat dan rukunnya dipenuhi dengan sabar dan ikhlas. Puasa merupakan momentum berharga untuk menghadirkan mental yang sehat, sebab dalam puasa terkandung latihan-latihan kejiwaan yang harus dilalui, misalnya berlaku jujur dengan menahan lapar dan dahaga baik di kala bersama orang lain maupun saat sendirian.²⁵⁰

Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan (*by-product*) dari kondisi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, serta matang keimanan dan ketaqwaan kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini tampak sejalan dengan ungkapan lama *the man behind the gun*, yang menunjukkan bahwa unsur penentu dari segala urusan ternyata adalah unsur manusianya juga, atau dalam tulisan ini lebih tepat diganti menjadi *the man behind the system*. Dengan demikian, jelas dalam Islam betapa pentingnya pengembangan pribadi untuk meraih kualitas insan paripurna, yang otaknya sarat dengan ilmu-ilmu bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan, sikap dan perilakunya meralisasikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh, wataknya terpuji, dan bimbingannya kepada masyarakat membuahakan keimanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Insan demikian pastilah jiwanya sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas yang mungkin sulit dicapai, tetapi dapat

²⁵⁰Atabik Luthfi, *Tadabbur Ayat-Ayat Tentang Puasa*, Jakarta: Haqqiena Media, 2013, hal. 15.

dihampiri melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif, dan terencana.²⁵¹

Atabik Luthfi menambahkan bahwa ditinjau secara ilmiah, puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun ruhani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Mosow (*the Moskow Psychiatric Institute*), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang diderita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang sangat bagus, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian ternyata tinggi. Lebih dari separoh pasien tetap sehat. Sedangkan penelitian yang dilakukan Alan Cott terhadap pasien gangguan jiwa di rumah sakit Grace Square, New York juga menemukan hasil sejalan dengan penelitian Nicolayev. Pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan terapi puasa. Ditinjau dari segi penyembuhan kecemasan, dilaporkan oleh Alan Cott, bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa.²⁵²

Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang-orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa. Di samping hasil penelitian di atas, puasa juga memberi pengaruh yang besar bagi penderita gangguan kejiwaan, seperti insomnia, yaitu gangguan mental yang berhubungan dengan tidur. Penderita penyakit ini sukar tidur, namun dengan diberikan cara pengobatan dengan berpuasa, ternyata penyakitnya dapat dikurangi bahkan dapat sembuh.

Menurut Atabik Luthfi, dari segi sosial, puasa juga memberikan sumbangan yang cukup besar. Hal ini dapat dilihat dari kendala-kendala yang timbul di dunia. Di dunia ini ada ancaman kemiskinan yang

²⁵¹ Atabik Luthfi, *Tadabbur Ayat-Ayat Tentang Puasa*, hal. 131.

²⁵² Atabik Luthfi, *Tadabbur Ayat-Ayat Tentang Puasa*, hal. 93.

melanda dunia ketiga khususnya. Hal ini menimbulkan beban mental bagi sebagian anggota masyarakat di negara-negara yang telah menikmati kemajuan di segala bidang. Menanggapi kemiskinan di dunia ketiga, maka di Amerika muncul gerakan *Hunger Project*. Gerakan ini lebih bersifat sosial, yaitu setiap satu minggu sekali atau satu bulan sekali mereka tidak diperbolehkan makan. Uang yang semestinya digunakan untuk makan tersebut diambil sebagai dana untuk menolong mereka yang miskin. Ibadah puasa yang dikerjakan bukan karena iman kepada Allah biasanya menjadikan puasa itu hanya akan menyiksa diri saja. Adapun puasa yang dikerjakan sesuai ajaran Islam, akan mendatangkan keuntungan ganda, antara lain: ketenangan jiwa, menghilangkan kekusutan pikiran, menghilangkan ketergantungan jasmani dan rohani terhadap kebutuhan-kebutuhan lahiriyah saja. Luthfi mengutip dari Hawari, puasa sebagai pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi *patologik* (kelainan) baik dalam alam pikiran, perasaan, dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang muncul tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu lingkungan dan juga orang lain.²⁵³

Atabik Luthfi mendasarkan pendapat sejumlah ahli kesehatan, puasa dapat memberikan berbagai manfaat bagi yang melaksanakannya, di antaranya untuk ketenangan jiwa, mengatasi stres, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memelihara kesehatan dan kecantikan. Puasa selain bermanfaat untuk ketenangan jiwa agar terhindar dari stres, juga dapat menyehatkan badan dan dapat membantu penyembuhan bermacam penyakit. Selain itu, puasa dapat membuat awet muda atau menunda proses ketuaan. Supaya kondisi fisik selalu sehat dan bugar, organ-organ tubuh harus mendapatkan kesempatan untuk istirahat. Hal tersebut dapat dilakukan dengan berpuasa. Ini terbukti dari beberapa ahli dari negara-negara Barat dan Timur telah meneliti dan membuktikan tentang manfaat puasa. Tiga orang ahli dari Barat yang non-Muslim telah mengemukakan pendapat mereka tentang faedah puasa. Ketiga orang ahli tersebut adalah Allan Cott M.D., seorang ahli dari Amerika, Dr. Yuri Nikolayev Direktur bagian diet pada Rumah Sakit Jiwa Moskow, dan Alvenia M. Fulton, Direktur Lembaga Makanan Sehat "Fulton" di Amerika. Allan Cott, M.D., telah menghimpun hasil pengamatan dan penelitian para ilmuwan berbagai negara, lalu menghimpunnya dalam sebuah buku *Why Fast* yang mengalami 17 kali cetak ulang dalam tempo sewindu. Di buku itu, Allan Cott, M.D. membeberkan berbagai hikmah puasa, antara lain: a. *To*

²⁵³ Atabik Luthfi, *Tadabbur Ayat-Ayat Tentang Puasa*, hal. 94.

feel better physically and mentally (merasa lebih baik secara fisik dan mental). b. *To look and feel younger* (melihat dan merasa lebih muda). c. *To clean out the body* (membersihkan badan) d. *To lower blood pressure and cholesterol levels* (menurunkan tekanan darah dan kadar lemak. e. *To get more out of sex* (lebih mampu mengendalikan seks). f. *To let the body health itself* (membuat badan sehat dengan sendirinya). g. *To relieve tension* (mengendorkan ketegangan jiwa). h. *To sharp the senses* (menajamkan fungsi indrawi). i. *To gain control of oneself* (memperoleh kemampuan mengendalikan diri sendiri). j. *To slow the aging process* (memperlambat proses penuaan).²⁵⁴

Atabik Luthfi menambahkan, Dr. Yuri Nikolayev menilai kemampuan untuk berpuasa yang mengakibatkan orang yang bersangkutan menjadi awet muda, sebagai suatu penemuan (ilmu) terbesar abad ini. Beliau mengatakan: *“what do you think is the most important discovery in our time? The radioactive watches? Exocet bombs? In my opinion the biggest discovery of our time is the ability to make onself younger phisically, mentally and spiritually through rational fasting.”* Alvenia M. Fulton, Direktur Lembaga Makanan Sehat "Fultonia" di Amerika Serikat menyatakan bahwa puasa adalah cara terbaik untuk memperindah dan mempercantik wanita secara alami. Puasa menghasilkan kelembutan pesona dan daya pikat. Puasa menormalkan fungsi-fungsi kewanitaan dan membentuk kembali keindahan tubuh (*fasting is the ladies best beautifier, it brings grace charm and poice, it normalizes female functions and reshapes the body contour*).²⁵⁵

Heming mengutip hadits yang diriwayatkan daripada Sahl bin Sa'd ra. dari Nabi SAW bersabda: *"Sesungguhnya di dalam surga terdapat satu pintu yang disebut Ar-Rayyan yang mana pada hari Kiamat orang-orang yang berpuasa masuk daripadanya (dan) tidak seorangpun selain mereka memasukinya. Dikatakan: "Dimanakah orang-orang yang berpuasa?" Maka mereka pun berdiri (untuk memasukinya), tidak ada seorangpun selain mereka yang memasukinya. Apabila mereka telah masuk maka pintu itu ditutup sehingga tidak ada seorangpun yang masuk dari padanya."* (HR. Bukhari) Dalam hadits lain, diriwayatkan Abu Hurairah ra. dari Rasulullah SAW bersabda: *"Segala amal kebajikan anak Adam itu dilipat-gandakan pahalanya kepada sepuluh hinggalah ke 700 kali ganda. Allah berfirman: "Kecuali puasa, sesungguhnya puasa itu adalah untukKu dan Aku memberikan balasan (pahala) kepadanya, karena dia (orang yang berpuasa) telah meniggalkan syahwat dan*

²⁵⁴ Atabik Luthfi, *Tadabbur Ayat-Ayat Tentang Puasa*, hal. 79.

²⁵⁵ Atabik Luthfi, *Tadabbur Ayat-Ayat Tentang Puasa*, hal. 81.

makan minumannya kerana Aku." (HR. Muslim). Diriwayatkan dari Abu Sa'id Al-Khudri ra. berkata, aku mendengar SAW bersabda: *Maksudnya: "Barangsiapa yang berpuasa sehari pada jalan Allah niscaya Allah akan menjauhkan mukanya dari api neraka (sejauh perjalanan) 70 tahun."* (HR. Bukhari).²⁵⁶

Djamaludin Ancok menambahkan bahwa pada hakekatnya, puasa adalah pengendalian diri (*self control*). Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang datang dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar. Selain pengendalian diri, puasa juga dapat berfungsi sebagai pengembangan dan peningkatan serta pengarahan diri terhadap hal-hal yang serba baik dan yang diridloi-Nya. Orang yang benar-benar beriman serta menjalankan ibadah puasa dengan sungguh-sungguh akan memperoleh hikmahnya, yaitu kemampuan atau kekuatan untuk menahan dan mengendalikan diri terhadap godaan-godaan. Dari berbagai penelitian ilmiah ternyata puasa meningkatkan kesehatan fisik, psikologik, sosial, dan spiritual.²⁵⁷

Nabi Muhammad SAW berpesan kepada umatnya, "berpuasalah kamu, tentu kamu akan menjadi sehat". Pesan Nabi tersebut mengisyaratkan bahwa dibalik ibadah puasa tersembunyi mutiara hikmah bagi kesehatan manusia. Tentu saja sehat yang dimaksudkan Nabi SAW adalah sehat jasmani, rohani dan rohani secara keseluruhan. Ditambahkan Masbukin, bahwa selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan mengatasi berbagai penyakit, puasa juga melatih rohani manusia agar menjadi lebih baik. Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *Emotional Question* (EQ) manusia. Secara psikologis, manusia tidak hanya dinilai dari derajat *Intelligence Question* (IQ)nya, tetapi juga diukur dari EQ-nya. EQ berpengaruh dalam pembentukan sifat-sifat seseorang, antara lain: sifat dermawan, santun terhadap fakir miskin, sabar rela berkorban, kasih sayang dan rasa kepedulian. Sedangkan IQ berpengaruh pada bertambahnya rasa percaya diri dan meningkatnya daya ingat serta daya nalar seseorang.²⁵⁸

Hawari menjelaskan juga bahwa meningkatnya kemampuan mengendalikan diri ketika berpuasa erat kaitannya dengan meningkatnya EQ seseorang karena orang yang berpuasa terlatih untuk sabar, tenang dan tidak cemas. Selain meningkatkan EQ, puasa juga akan meningkatkan iman dan takwa, mengatasi dan mencegah stres, rasa

²⁵⁶ Hembing Wijayakusuma, *Puasa Itu Sehat*, hal. 35.

²⁵⁷ Djamaludin Ancok Dan Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, hal 98-99

²⁵⁸ Imam Masbukin, *Rahasia Puasa Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, hal. 180

tertekan, frustrasi dan depresi. Lebih dari itu, puasa juga akan menghilangkan penyakit-penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan jiwa, seperti: dendam, dengki, riya dan takabur.²⁵⁹

Dengan demikian, kata Hembing, puasa merupakan cara pengobatan yang bersifat rohani dan alami sekaligus. Jika seseorang yang berpuasa menjalankan ibadahnya secara benar dan baik serta ikhlas karena Allah, kemudian mendalami rahasia dan hikmah yang terkandung di dalam puasa bukan sekedar menahan makan dan minum saja, maka berarti ia telah menciptakan benteng yang kokoh di dalam dirinya dan menolak segala macam penyakit yang mungkin dapat menyakiti jasmani maupun rohaninya.²⁶⁰

E. Dzikir Sebagai Pintu Syifa' Bagi Penyakit Jiwa.

Di antara sekian banyak makanan ruhani manusia, dzikir merupakan salah satu makanan terhadap jiwa yang paling bergizi. Karena dengan dzikir dalam kondisi apapun dan kapanpun, merupakan upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT dan penjagaan atas jiwa dari sifat lalai dan ingkar. Sedangkan kedua sifat tersebut adalah celah setan dalam menyesatkan manusia. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Az-Zukhruf/43: *“Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan yang Maha Pemurah (Al Quran), Kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) Maka syaitan Itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya.”*

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd/13: 28)

²⁵⁹ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 448

²⁶⁰ Hembing Wijayakusuma, *Puasa Itu Sehat*, hal. 11.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ

النَّارِ

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.” (QS. Ali Imran/3: 191)

Usaha psikoterapi dari sudut keagamaan dapat dianjurkan, mengingat mayoritas pasien atau klien yang mengalami penderitaan batin akibat depresi adalah orang-orang Islam. Dalam al-Quran dan Hadits dan para pemikir Islam memberikan tuntutan bagaimana agar dalam mengarungi kehidupan ini bebas dari rasa cemas, tegang, konflik, stress maupun depresi, di antaranya dengan memperbanyak zikir dan doa kepada Allah sebagai Yang Maha Penyembuh. Fatwa Majelis Perkembangan Kesehatan dan Syara’ Departemen Kesehatan RI tentang Sumpah Dokter dan Susila Kedokteran ditinjau dari sisi hukum Islam dalam kutipan Aulia menyatakan *“Hendaklah dokter itu mempunyai pengetahuan tentang penyakit pikiran dan jiwa serta obatnya, itu adalah menjadi pokok yang utama dalam mengobati badan manusia. Di antara obat-obat yang sebaik-baiknya untuk suatu penyakit adalah berbuat amal kebajikan, berzikir, berdoa serta memohon dan mendekatkan diri kepada Allah dan bertaubat. Semua ini mempunyai pengaruh yang lebih besar daripada obat-obat biasa untuk menolak penyakit (penderitaan) dan mendatangkan kesembuhan. Tetapi, semua menurut kadar kesediaan penerimaan batin serta kepercayaannya akan obat kebatinan itu dan manfaatnya”*.

Mengutip pernyataan Ibnu Qayyim al-Jauziyah bahwa zikir itu adalah makanan pokok bagi hati dan ruh. Apabila hamba Allah gersang dari siraman zikir, maka jadilah ia bagai tubuh yang terhalang untuk memperoleh makanan pokoknya. Pernyataan tersebut mengindikasikan betapa perlunya seorang mukmin selalu berzikir kepada Allah dalam kondisi apapun agar terpenuhi kebutuhan fundamentalnya sehingga hati dan ruh menjadi segar, sehat dan tenang. Selanjutnya juga dinyatakan bahwa *“Zikir itu merupakan sesuatu yang diridhai oleh Allah, menjauhkan diri dari setan, mengikis kesedihan, kesusahan, mendatangkan rezeki, membuka pintu ma’rifah, merupakan tanaman*

surga, menghindarkan perkataan yang tergelincir, cermin ketaatan, menghidupkan jiwa dan mengobati lemah iman". Demikian pula menurut Imam Husain Azhahiri bahwa "*Seseorang di dalam mempertahankan kehidupannya harus memiliki tingkatan keimanan qolbi, seseorang yang memiliki keimanan qolbi akan senantiasa berzikir mengingat Allah dalam situasi apapun dan yakin hanya Allah-lah sebagai pelindung segala kehidupannya. Orang yang memiliki keimanan qolbi akan memiliki kekuatan untuk menghilangkan ketakutan, kesedihan, kecemasan, stress, depresi karena ruhnya tidak ada lagi rasa takut terhadap masa depannya*". Dari pandangan para ulama tersebut menunjukkan bahwa kegiatan zikir dan doa tidak hanya berdampak pada pembangun akhirat saja, melainkan juga pada pembentukan kualitas umat lahir maupun batin selama menjalani tugas hidup dalam kehidupan ini.²⁶¹

Dadang Hawari menyatakan bahwa "*Dzikir dan Doa dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa atau kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir dan doa mengandung unsur spiritual keruhanian, keagamaan, yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri pada diri klien atau penderita, yang pada gilirannya kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat sehingga mempercepat proses penyembuhan*". Dalam hal ini, tentu terapinya juga disertai dengan obat dan tindakan medis lainnya tanpa harus mengabaikannya. Dengan demikian, menunjukkan bahwa terapi medis disertai zikir dan doa merupakan pendekatan holistik di dunia kedokteran modern pada saat ini. Taufiq Pasiak sebagai seorang ahli kedokteran dan agamawan juga menyatakan bahwa dalam makna sempit zikir dimaksudkan untuk menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Bila kegiatan ini dilakukan secara serius, sangat efektif sebagai pereda ketegangan dan kecemasan. Dr. Ralp Snyderman Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Duke menyatakan, bahwa dalam perawatan kesehatan, ilmu pengetahuan tanpa keruhanian, keimanan, keagamaan (zikir dan doa) tidaklah efektif, artinya terapi medis dan zikir serta doa mesti dilakukan bersama-sama.²⁶²

Dalam hal ini D.B. Larson dalam kutipan Dadang Hawari menggaris-bawahi bahwa "*Komitmen seseorang terhadap agamanya amat penting dalam pencegahan agar seseorang tidak jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila seseorang sedang sakit serta mempercepat penyembuhan selain terapi medis yang diberikan*". Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa dari sudut

²⁶¹ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 12-13.

²⁶² Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 25.

pandang kesehatan jiwa, doa dan zikir mengandung unsur Psikoterapeutik yang ampuh dan mendalam. Psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual, keruhanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimis mendalam bagi kesembuhan diri. Kedua hal inilah yang merupakan esensi bagi penyembuhan suatu penderitaan batin baik stress, kecemasan maupun depresi. Suatu studi yang dilakukan Lin Deu Hal dan Star pada tahun 1970 menunjukkan bahwa penduduk yang religius, taat beribadah, berdoa, dan zikir kemungkinan mengalami stress, kecemasan, depresi jauh lebih kecil dibandingkan yang non-religius. Kemudian hasil penelitian Herbert Benson sebagaimana dikutip Taufiq Pasiak, *“Menunjukkan bahwa kata-kata zikir itu dapat menjadi salah satu frasa fokus (kata-kata yang menjadi titik fokus perhatian) dalam proses penyembuhan diri klien dari kecemasan, ketakutan bahkan dari keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada dan hipertensi. Apalagi jika frasa fokus tersebut dikombinasikan dengan respon relaksasi dalam diri dapat menghambat kerja sistem syaraf simpatis yang mengatur kecepatan denyut jantung, pernapasan dan metabolisme individu (klien) yang berzikir”*.²⁶³

Cancerellano, Larson dan Wilson telah melakukan penelitian terhadap pasien/klien yang mengalami gangguan jiwa (neurosis, psikosomatik, psikosis) hasilnya menunjukkan bahwa setelah mereka diikutsertakan dalam kegiatan keagamaan seperti zikir dan doa di samping terapi medis, hasilnya ternyata jauh lebih baik. Comstock dan kawan-kawan juga melakukan penelitian yang hasilnya menunjukkan bahwa, *“Bagi mereka yang melakukan kegiatan keagamaan secara teratur disertai dengan zikir dan doa ternyata resiko kematian akibat penyakit jantung koroner, paru-paru, hepatitis, bunuh diri jauh lebih rendah.”* Pada tahun 1989 Larson dan kawan-kawan melakukan suatu penelitian khusus terhadap pasien/klien hipertensi, diperoleh kenyataan bahwa kelompok yang rajin melakukan kegiatan keagamaan seperti zikir dan doa dapat mencegah dan menetralsir hipertensi, begitu juga penelitian Levin dan Van Der Pool terhadap penderita penyakit jantung dan pembuluh darah hasilnya juga sama. Masalah batin/mental adalah kita sering merasakan lemah tak berdaya dihadapkan dengan berbagai tekanan dan bahaya hidup lainnya yang tak ada tempat bersandar dan penolong, kita pasti merasa gelisah, gundah, sedih, dan tidak tenang. Sudah kita ketahui bahwa semua itu pasti berada dalam hati bahkan bisa jadi bersumber dari hati itu sendiri. Oleh sebab itu, secara otomatis jika hati kita merasakan hal tersebut maka organ tubuh yang lainnya pun merasakannya karena

²⁶³ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 27.

efek dari masalah tersebut, kita menjadi malas mengerjakan suatu pekerjaan karena produktivitas kerja kita menurun disebabkan hal tersebut.²⁶⁴

Rosleny mengutip dari Imam al-Ghazali yang mengatakan bahwa hati itu berfungsi sebagai pusat perubahan, pusat kebijaksanaan, dan pusat perbuatan. Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW. dikatakan : “...Ketahuilah bahwa di dalam jasad itu terdapat segumpal daging, bila ia baik maka baiklah seluruh jasad itu, dan bila ia rusak maka rusaklah pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah Hati.” (HR. Bukhari Muslim). Dari hadits tersebut kita ketahui bahwa memang betul baik buruk perbuatan kita itu ditentukan oleh hati. Salah satu ajaran Islam mengenai hal ini adalah dengan ber-dzikir. Dzikir dapat dijadikan materi pokok *syifa'* (terapi) dan dapat pula dijadikan sebagai metode/cara *syifa'* (terapi) tersebut. Salah satu contohnya adalah dengan ber-dzikir hati kita bisa menjadi tenang dan tentram, tanpa merasa gelisah, gundah, sedih, dan tidak tenang. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah melalui keyakinan, ucapan dan perbuatan antara lain ditegaskan dalam QS. Thaha : 14, yaitu : “...dan Dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.”²⁶⁵

Menurut Sayyid Sabiq, yang dimaksud dengan dzikir adalah sesuatu yang diucapkan secara berulang-ulang, disertai kehadiran hati, seperti mengucapkan tasbih, menyucikan Allah, memuja dan memuji-Nya, serta menyebutkan sifat-sifat-Nya yang sempurna. Semua ini diucapkan dengan lisan dan disertai dengan keyakinan di dalam hati. Menurut Asisi, bahwa dzikir merupakan proses penyadaran diri sebagai hamba Allah, penyembuhan terhadap penyakit kerohanian bahkan penyakit sosial. Dzikir ini selain sebagai pesan bimbingan keagamaan juga sekaligus sebagai salah satu metode terapi penyakit mental. Diantara kalimat yang digunakan dalam ber-dzikir adalah : لا إله إلا الله “Tidak ada Tuhan selain Allah”. Kalimat ini disebut kalimat *Thayyibah* dan kalimat Tauhid. Penggunaan kalimat ini sebagai bentuk dzikir selain didasarkan pada al-Quran juga didasarkan pada hadits Nabi SAW.: “Dzikir yang paling utama ialah membaca lafadz *laa ilaaha illallaahu* dan doa yang paling utama ialah membaca kalimat *alhamdu lillah*.” (HR. Imam Tirmidzi, Ibnu Majah, Nasa’i, Ibnu Hibban, dan Hakim dari Jabir) Menurut al-Jauzi (1997), dzikir dapat dilakukan dengan hati, lisan dan perbuatan. Baginya al-Asma al-Husna yang dijadikan substansi dzikir akan mempunyai pengaruh bagi pelakunya sesuai dengan niat yang mendasari kegiatan

²⁶⁴Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hal. 28.

²⁶⁵Rosleny Marliany dan Asiyah, *Psikologi Islami*, Bandung: Pustaka Setia, 2015, hal. 181.

dzikir tersebut. Bahkan menurut Sabiq, dzikir ini akan menjadi sumber kekuatan bagi orang beriman dalam melawan berbagai tantangan hidup baik lahir maupun batin.²⁶⁶

Rosleny dan Aisyah menambahkan bahwa pengaruh dzikir tersebut selain dapat memelihara diri dari kejahatan juga berpengaruh bagi penyembuhan penyakit mental dan penyakit fisik. Keduanya merujuk dari Salim dan Fakhrudin yang mengemukakan bahwa dzikir itu bagian dari nama al-Qur'ân. Sedangkan al-Qur'ân itu berfungsi sebagai *syifa'* bagi penyakit ruhaniyah dan jasmaniyah. Dengan demikian dzikir dengan kalimat tauhid mengandung fungsi yang sama dengan al-Quran sebagai *adz-Dzikru yaitu Syifa'*. “Dan kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman...” (QS. Al-Israa : 82)²⁶⁷

Rosleny dan Aisyah mengutip dari Mahmud Abdul Kadir sebagai pakar biokimia melakukan penelitian tentang hubungan iman kita dengan kondisi biokimia tubuh manusia, menurutnya pengaruh signifikan iman terhadap kesehatan tubuh kita, sebab itu sendiri termasuk perilaku berdzikir merupakan penggunaan energi yang dapat memproduksi energi baru di dalam anatomi tubuh manusia dan dapat menjadikan kita memperoleh kesembuhan dari penyakit tertentu. Berdzikir sama dengan berobat dan efektivitasnya dapat dibuktikan secara empirik, misalnya dalam penyembuhan tekanan darah tinggi dan peningkatan produktivitas kerja. Ketekunan kita dalam berdzikir kepada Allah SWT, baik dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, berdoa, maupun membaca al-Quran, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram. “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra'd : 28)²⁶⁸

Dalam syarah Hadits Qudsi An-Nawawi dan al-Qasthalany menyebutkan bahwa Rasulullah SAW. menyatakan bahwa dzikir adalah obat hati. Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. dan Abu Sa'id bahwasanya Rasulullah SAW. Bersabda: “Tiadalah orang-orang duduk berdzikir kepada Allah melainkan para malaikat mengelilingi mereka, rahmat menyelimuti mereka, ketenangan diturunkan kepada mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka kepada para malaikat yang ada di dekat-Nya.” (HR. Muslim dan at-Tirmidzi). Dzikir, karena dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat menghadapi berbagai

²⁶⁶ Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunnah* jilid 1, hal. 158.

²⁶⁷ Rosleny Marliany dan Asiyah, *Psikologi Islami*, 183.

²⁶⁸ Rosleny Marliany dan Asiyah, *Psikologi Islami*, hal 190.

tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong.²⁶⁹ Pada kenyataannya, semua ibadah adalah dzikir atau menunjang dzikir. Seperti halnya ketika kita shalat bertakbir kepada Allah, membaca al-Quran, ber-tasbih kepada Allah sambil ruku' dan sujud, memuji dan menyanjung Allah, serta bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Kemudian shalat diakhiri dengan istighfar, tasbih, tahmid, takbir, dan ber-doa kepada Allah. Semua itu adalah dzikir. Akan tetapi bagi kita yang ingin mendapat kemudahan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. tidaklah cukup dengan berdzikir di kala shalat saja. Namun, kita harus banyak ber-dzikir di luar shalat. Hal ini dilakukan dengan memperbanyak tasbih, tahmid, takbir, dan ber-doa. Mendekatkan diri kepada Allah SWT. melalui berbagai ibadah, membaca al-Quran, wirid, dan doa akan meningkatkan keimanan di dalam qalbu serta menambah perasaan damai, aman, dan tentram di dalam jiwa.

Dalam syarah tersebut dijelaskan bahwa cara berdzikir yang efektif yaitu seperti dalam ayat, *“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi...”* (QS. Ali Imran : 191). Dalam ayat tersebut, secara tidak langsung kita dituntut untuk berdzikir dalam keadaan apapun. Dengan demikian, dzikir itu tidak dibatasi oleh waktu dan tempat seperti ibadah yang lainnya. Akan tetapi, meskipun demikian kita tetap harus mem-perhatikan tata cara dzikir yang efektif yang akan benar-benar membuat jiwa kita aman dan tentram. Dzikir yang efektif adalah dzikir yang memenuhi tata aturan dalam berdzikir. Ketentuan ber-dzikir menurut Nawawi itu paling sedikit ada 7, yaitu : 1. Niat karena Allah SWT. atau ikhlas; 2. Bertawakkal kepada Allah SWT; 3. Menjalani perintah dan meninggalkan larangan ajaran agama; 4. Khususy'; 5. Tawadhu'; 6. Bersih dari hadats dan najis; dan 7. *Mudawamah* (terus-menerus).²⁷⁰

Disebutkan pula sebagai contoh, Imam Al-Ghazali mengingat Tuhan dengan membuat dan membiasakan dalam kehidupan sehari-harinya dengan mempraktikkan dzikir, doa, membaca al-Quran, dan berfikir tentang Tuhan. Ia menunjukkan cara mempraktikkan keempatnya dengan membagi hari ke dalam 12 bagian (wirid), termasuk waktu tidur. Namun, ada saat-saat ber-dzikir dan berdoa yang membutuhkan praktik khusus yang berbeda dengan praktik rutin harian, seperti pada hari Jumat, selama bulan Ramadhan, dan selama berhaji. Dengan demikian, setiap momen kehidupan kita sehari-hari dipenuhi dengan praktikk dzikir dan doa. Ke-

²⁶⁹ An-Nawawi dan Al-Qasthalany, *Kumpulan Hadits Qudsi dan Penjelasannya*, terj. Miftakhul Khoir, Yogyakarta: Al-manar, 2007, hal. 23.

²⁷⁰ An-Nawawi dan Al-Qasthalany, *Kumpulan Hadits Qudsi*, hal. 26.

12 bagian (wirid) itu ia bagi kembali kepada waktu siang dan malam. Di waktu siang, ia membagi ke dalam tujuh wirid, yaitu : Satu wirid di antara subuh dan terbitnya matahari, dua wirid di antara terbitnya matahari dan tengah hari, dua wirid di antara tengah hari dan waktu ashar, dan dua wirid di antara waktu ashar dan terbenamnya matahari. Di waktu malam, ia membagi ke dalam lima wirid, yaitu : dua wirid di antara terbenamnya matahari dan waktu tidur, satu wirid selama tidur, dan akhirnya, dua wirid di antara tengah malam dan subuh.²⁷¹

Dalam syarah hadits tersebut dijelaskan bahwa dzikir mempunyai keutamaan-keutamaan yang dapat menguntungkan bagi kita yang selalu ber-dzikir, keutamaannya ini sangatlah banyak sehingga tidak dapat disebutkan satu persatu. Di antara keutamaan itu adalah : 1. Akan selalu diingat oleh Allah. *“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”* (QS. Al-Baqarah : 152). 2. Akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman. *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.”* (QS. Ar-Ra’d : 28) 3. Akan dijamin dibukakan pintu rahmat-Nya dan diampuni segala dosanya. *“...Dan laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah Telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.”* (QS. Al-Ahzab : 35)²⁷²

Selain ketiga keutamaan di atas dzikir juga merupakan jalan keselamatan, Mu’adz bin Jabal ra. berkata bahwa Rasulullah SAW. bersabda : *“Tidak ada amalan yang lebih menyelamatkan dari azab, melebihi amalan dzikir pada Allah.”* (HR. Ahmad). Dzikir juga termasuk salah satu amal saleh yang pokok. Barangsiapa ber-dzikir, maka orang itu akan diberi kekuasaan yang luas. Selama hidupnya, Rasulullah SAW. selalu berdzikir, menyebut nama Allah. Rasulullah SAW. pernah berwasiat kepada seseorang yang berbicara dengannya. Orang itu bertanya, *“Syariat Islam telah banyak sampai kepadaku, tolong beritahu kepadaku tentang sesuatu yang dapat dijadikan pegangan.”* Beliau menjawab, *“Hendaklah mulutmu basah dengan dzikir pada Allah”*.

Yusuf Al-Qaradhawy menyebutkan bahwa dzikir merambah aspek yang luas dalam diri insan. Karena dengan dzikir, seseorang pada hakekatnya sedang berhubungan dengan Allah. Dzikir juga merupakan makanan pokok bagi hati se tiap mu’min, yang jika dilupakan maka hati insan akan berubah menjadi kuburan. Dzikir juga diibaratkan seperti bangunan-bangunan suatu negeri; yang tanpa dzikir, seolah sebuah negeri

²⁷¹ An-Nawawi dan Al-Qasthalany, *Kumpulan Hadits Qudsi*, hal. 27.

²⁷² Yusuf Al-Qardhawy, *Menata Niat Menuju Ikhlas*, hal. 211.

hancur porak poranda bangunannya. Dzikir juga merupakan senjata bagi musafir untuk menumpas para perompak jalanan. Dzikirpun merupakan alat yang handal untuk memadamkan kobaran api yang membakar dan membumi hanguskan rumah insan. Demikianlah diungkapkan dalam “*Tahdzib Madarijis Salikin*”. Rasulullah SAW juga pernah menggambarkan perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah seperti orang yang hidup, sementara orang yang tidak berdzikir kepada Allah sebagai orang yang mati: “*Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang tidak berdzikir, adalah seumpama orang yang hidup dan mati.*” (HR. Bukhari)²⁷³ Bahkan dalam riwayat lain, Rasulullah SAW juga mengumpamakannya dengan rumah. Rumah orang yang berdzikir kepada Allah adalah rumah manusia hidup, dan rumah orang yang tidak berdzikir adalah seperti rumah orang mati, atau kuburan. Seorang mu’min yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah, akan sangat memerlukan porsi dzikrullah yang melebihi daripada porsi seorang muslim biasa. Karena pada hakekatnya, ia ingin kembali menghidupkan hati mereka yang telah mati. Namun bagaimana mungkin ia dapat mengemban amanah tersebut, manakala hatinya sendiri redup remang-remang, atau bahkan juga turut mati dan porak poranda.

Dari sini dapat diambil satu kesimpulan bahwa tidak mungkin memisahkan dzikir dengan hati. Karena pemisahan seperti ini pada hakekatnya sama seperti pemisahan ruh dan jasad dalam diri insan. Seorang manusia sudah bukan manusia lagi manakala ruhnya sudah henggang dari jasadnya. Dengan dzikir ini pulalah, Allah gambarkan dalam Al-Qur’an, bahwa hati dapat menjadi tenang dan tentram (13:28) “*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan dzikir kepada Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan dzikrullah hati menjadi tenang.*” Ketenangan bukanlah sebuah kata yang tiada makna dan hampa. Namun ketenangan memiliki dimensi yang sangat luas, yaitu mencakup kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Allah SWT ketika memanggil seorang hamba untuk kembali ke haribaan-Nya guna mendapatkan keridhaan-Nya, menggunakan istilah ini: “*Wahai jiwa-jiwa yang tenang. Kembalilah kamu pada Rabmu dalam kondisi ridha dan diridhai. Maka masuklah kamu dalam golongan hamba-hamba-Ku. Dan masuklah kamu dalam surga-Ku.*” (Al-Fajr, 27-30)²⁷⁴

Ditambahkan Utsman Najati bahwa ketenangan hati juga berkaitan erat dengan kebersihan hati. Hati yang tidak bersih, tidak dapat menjadikan diri insan menjadi tenang. Bahkan penulis melihat bahwa kebersihan

²⁷³ Yusuf Al-Qardhawy, *Menata Niat Menuju Ikhlas*, hal. 223.

²⁷⁴ Yusuf Al-Qardhawy, *Menata Niat Menuju Ikhlas*, hal. 235.

hatilah yang menjadi pondasi tegaknya bangunan ketenangan hati. Dan disinilah dzikir dapat mengantisipasi hati menjadi bersih, sebagaimana dzikir juga dapat menjadikan hati menjadi tenang. Dan ini pulalah letak urgensi dzikir dalam hati seorang muslim. Adalah suatu hal yang teramat tabu bagi seorang muslim, meninggalkan dzikir dalam setiap detik yang dilaluinya. Karena dzikir memiliki banyak keistimewaan yang teramat penting guna menjadi bekal da'wah yang akan mereka lalui. Salah seorang salafush saleh ada yang mengatakan, *“Lisan yang tidak berdzikir adalah seperti mata yang buta, seperti telinga yang tuli dan seperti tangan yang lumpuh. Hati merupakan pintu besar Allah yang senantiasa terbuka antara hamba dan Rabnya, selama hamba tersebut tidak menguncinya sendiri.”* Adalah Syekh Hasan al-Basri, mengungkapkan dalam sebuah kata mutiara yang sangat indah: *“Raihlah keindahan dalam tiga hal; dalam shalat, dalam dzikir dan dalam tilawatul Qur'an, dan kalian akan mendapatkannya... Jika tidak maka ketahuilah, bahwa pintu telah tertutup.”*²⁷⁵

Dengan dzikir, seorang hamba akan mampu menundukkan syaitan, sebagaimana syaitan menundukkan manusia yang lupa dan lalai. Dengan dzikir pulalah, amal shaleh menjadi hidup. Dan tanpa dzikir, amal shaleh seperti jasad yang tidak memiliki ruh. Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan, yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil albab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniah*, namun juga *qolbiah*. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang *afdhal* adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. Sekiranya pun harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih *afdhal*. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir. Imam Nawawi menyatakan: *“Yang dimaksud dengan dzikir adalah menghadirkan hati. Seyogyanya hal ini menjadi tujuan dzikir, hingga seseorang berusaha merealisasikannya dengan mentadaburi apa yang didzikirkan dan memahmi makna yang dikandungnya..”* Dari sinilah muncul perbedaan pendapat mengenai dzikir dengan suara keras, atau dengan suara pelan. Masing-masing dari kedua pendapat ini memiliki dalil yang kuat. Dan cukuplah untuk menegahi hal ini, firman Allah dalam sebuah ayat: *“Katakanlah: “Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya dan carilah jalan tengah di antara*

²⁷⁵ Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, hal. 325.

kedua itu” (Al-Isra’, 17:110) Meskipun teks ayat di atas dimaksudkan pada bacaan shalat, namun ada juga riwayat lain yang menunjukkan bahwa dzikir dan doa juga termasuk yang dimaksudkannya juga.²⁷⁶

Dalam syarah tafsir Al-Wasith edisi terjemahan, Ibnu Jarir meriwayatkan dari Ibnu Sirin, “bahwa Abu Bakar senantiasa mengecilkan suaranya dalam shalat, sedangkan Umar mengeraskan suaranya. Hingga suatu ketika Abu Bakar ditanya mengenai pelannya suara, beliau menjawab, “Aku bermunajat kepada Rabbku, dan Allah telah mengetahui keperluanku.” Sementara Umar menjawab, “Aku mengeraskannya untuk mengusir syaitan dan menghancurkan berhala.” Maka tatkala turun ayat ini, dikatakan kepada Abu Bakar agar mengeraskan sedikit suaranya dan kepada Umar agar dikecilkan sedikit suaranya.” Asy’ast berkata dari Ikrimah dari Ibnu Abbas, bahwa ayat ini turun pada permasalahan doa. Demikian juga Imam Sufyan al-Tsauri dan Malik meriwayatkan dari Hisyam bin Urwah dari ayahnya dari Aisyah ra, bahwa ayat ini turun pada permasalahan doa.” Dan doa merupakan bagian dari dzikir. Kemudian terlepas dari “*jahr*” dan “*sir*”, yang paling penting adalah bagaimana hati dan lisan tidak pernah kering dari dzikrullah. Selain dapat dilakukan secara “*siri*” maupun “*jahr*”, dzikir pun dapat dilakukan secara fardi dan jama’i. Rasulullah SAW juga menjelaskan mengenai keutamaan dzikir secara jama’i, yang dilakukan dalam halaqoh-halaqoh dzikir.²⁷⁷

Pada syarah tersebut juga menyebutkan tentang keutamaan halaqoh dzikir, sebagaimana Imam Muslim juga mencantumkan dalam Shahihnya bab *fadhil Majalis Dzikir*. Bahkan jika diperhatikan dan ditadaburi, dalam Al-Qur’an pun Allah secara tersirat memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk senantiasa komitmen dengan halaqoh dzikir: Adapun dalam hadits, terdapat beberapa riwayat yang mengungkapkan keutamaan majalis dzikir, diantaranya adalah: “Dari Abu Sa’id al-Khudzri ra, Rasulullah SAW bersabda, “*Tidaklah sekelompok orang duduk dan berdzikir kepada Allah, melainkan mereka akan dikelilingi para malaikat, mendapatkan limpahan rahmat, diberikan ketenangan hati, dan Allah pun akan memuji mereka pada orang yang ada di dekat-Nya.*” (HR. Muslim) Dalam hadits lain, Rasulullah SAW mengatakan: “*Dari Abu Sa’id al-Khudzri ra, Rasulullah SAW bersabda, “Allah SWT berfirman pada hari kiamat, ‘orang-orang yang berkumpul akan mengetahui siapakah mereka yang termasuk ahlul karam (orang yang mulia)’, seorang sahabat bertanya, siapakah ahlul karam ya Rasulullah SAW?, beliau menjawab, “majlis-majlis dzikir di masjid-masjid.”* (HR.

²⁷⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith jilid 1*, hal. 247.

²⁷⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith jilid 1*, hal. 248.

Ahmad). Dalam hadits lain disebutkan: Dari Ibnu Umar ra, Rasulullah SAW bersabda, *“Apabila kalian melalui taman-taman surga, maka kelilingilah ia.”* Sahabat bertanya, *“apakah taman-taman surga wahai Rasulullah SAW?”*, beliau menjawab, *“yaitu halaqoh-halaqoh dzikir, karena sesungguhnya Allah memiliki pasukan-pasukan dari malaikat, yang mencari halaqoh-halaqoh dzikir, yang apabila mereka menjumpainya, mereka akan mengelilinginya.”* (HR. Ahmad, Tirmidzi dan Baihaqi).²⁷⁸

Dapat dirangkum dalam syarah tersebut, setidaknya terdapat sepuluh gambaran, yang Allah SWT sebutkan dalam Al-Qur’an, dengan kaitannya pada penyebutan dzikir. Kesepuluh hal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sebagai perintah, sebagaimana yang firman Allah: *“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman. Salam penghormatan kepada mereka (orang-orang mu’min itu) pada hari mereka menemui-Nya ialah: “salam”; dan Dia menyediakan pahala yang mulia bagi mereka.”* (Al-Ahzab/33: 41-44).

2. Larangan melupakan dzikir; sebagaimana yang Allah gambarkan: *“Dan janganlah kamu termasuk golongan mereka-mereka yang melupakan Allah (tidak berdzikir)”* (Al-A’raf, 7: 204) Kemudian juga dalam surat Al-Hasyr/59: 19 : *“Dan janganlah kamu menjadi termasuk orang-orang yang melupakan Allah, maka Allah pun akan melupakan mereka.”*

3. Mendapatkan pujian dan surga bagi para pendzikir..Sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat Al-Ahzab/33: 35: *“Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mu’min, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam keta’atannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyu’, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.”*

²⁷⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith jilid 1*, hal. 249.

4. Memiliki kaitan erat dengan kemenangan. Sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat al-Anfal/8: 45 : *“..Dan berdzikirlah kalaian yang banyak kepada Allah, semoga kalian beruntung.”*

5. Kerugian orang yang lalai berdzikir. Sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat Al-Munafiqun/63: 9 : *“Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang membuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang rugi.”*

6. Allah menyebut mereka-mereka yang menyebut-Nya. Sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat al-Baqarah/2: 152 : *“Maka sebutlah Aku, niscaya Aku akan menyebut kalian, dan bersyukurlah kalian kepada-Ku dan janganlah kufur.”*

7. Dzikir sebagai suatu hal yang teramat besar. Sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat Al-Ankabut, 29:45: *“Dan sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar (dari pada ibadah-ibadah lain)”*.

8. Sebagai khatimah setiap amal shaleh. Sebagaimana yang Allah gambarkan sebagai penutup ibadah shalat, (Al-Jum’ah/62:10): *“Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.”*

9. Hanya orang-orang yang berdzikirlah, yang dapat mengambil faedah ayat-ayat Allah. Sebagaimana yang Allah gambarkan dalam surat Ali Imran/3: 190-191: *“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.”*

10. Allah menggandengkan dzikir dengan amalan-amalan shaleh lainnya, seperti dengan jihad. Sebagaimana yang Allah gambarkan dalam surat Al-Anfal/8: 45: *“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.”*²⁷⁹

Ditambahkan Utsman Najati bahwa dalam memahami dzikir yang benar adalah dzikir yang ikhlas hanya mengharapkan ridha Allah semata. Bahkan keikhlasan ini juga sampai pada derajat, tidak boleh meninggalkannya karena takut riya’. Karena meninggalkan pekerjaan karena takut riya’ adalah riya’, sebagaimana dikemukakan Fudhail bin Iyadh: Fudhail bin Iyadh mengatakan bahwa meninggalkan amalan

²⁷⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith jilid 1*, hal. 250.

karena manusia adalah riya', dan beramal karena manusia adalah syirik. Adapun ikhlas adalah Allah melepaskanmu dari kedua hal di atas. Selain keikhlasan, tentu saja dibutuhkan kesesuaian dengan tuntunan yang diajarkan Rasulullah SAW. Doa dan dzikir yang ma'tsur lebih utama dari doa yang tidak ma'tsur. Meskipun demikian, segala bentuk dzikir yang memuji Allah, memohon ampunannya atau bentuk-bentuk lainnya adalah dapat dilakukan, kendatipun tidak menggunakan lafal bahasa Arab sekalipun. Hal yang terpenting adalah agar senantiasa berdzikir dalam segala waktu dan kondisi. Di rumah, di masjid, di kendaraan, di jalanan, di tempat kerja, terlebih-lebih di medan da'wah. Dua hal di atas merupakan hal yang paling pokok dalam melakukan dzikir. Dalam penjelasannya, disarankan agar orang yang seyogyanya memperhatikan adab-adab dalam melakukan dzikir. Terutama ketika seseorang sedang berada dalam rumahnya, atau di suatu tempat yang layak. Di antara adab-adab tersebut adalah: hendaknya menghadap kiblat, posisi duduk yang menggambarkan kekhusyu'an dan ketakutan kepada Allah, menundukkan kepala, kemudian tempat yang digunakan untuk berdzikir hendaknya bersih dan sunyi, lebih afdhal juga jika seseorang dalam keadaan suci. Adapun jika berada pada suasana di luar masjid dan rumah, maka paling tidak keikhlasan, dan ketundukkan diri pada Allah SWT.²⁸⁰

Dzikir adalah suatu hal yang paling indah dalam kehidupan fana ini. Oleh karenanya, sesungguhnya tidak ada alasan apapun, yang membolehkan seorang muslim meninggalkan dzikir. Justru semakin seorang muslim tenggelam dalam kelezatan dzikir, semakin pula ia rindu dan rindu pada Dzat yang di sebutnya dalam dzikirnya. Dan jika seorang hamba rindu pada Khaliq-nya, maka Sang Khaliq pun akan rindu padanya.

²⁸⁰ Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, hal. 327.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan pada keseluruhan pembahasan tiap bab di atas, penulis menyimpulkan bahwa:

Kemajuan zaman yang berimbas pada kehidupan yang individualis, bertambah beratnya permasalahan yang muncul, dan semakin menjauhnya manusia dari pegangan hidupnya; dalam hal ini umat Islam terhadap sumber petunjuk utamanya yaitu Al-Qur'ân, menjadi pemicu lahirnya penyakit jiwa. Angka penderita tekanan kejiwaan, dari ringan, sedang hingga berat, dari tahun ke tahun meningkat secara signifikan. Penanganan terhadap permasalahan kejiwaan tidak cukup hanya melibatkan psikoterapi umum yang hanya melakukan terapi berbasis riset empiris yang miskin spiritualitas. Sehingga diharapkan intervensi agama dalam kajian psikoterapi menjadi solusi alternatif penyembuhan penyakit kejiwaan. Karena hakikatnya jiwa manusia adalah milik sang Pencipta, maka penanganan jiwa manusia seharusnya merujuk pada kitab dari sang Pencipta manusia; dalam hal ini umat Islam yaitu kitab suci Al-Qur'ân.

Penyakit jiwa menurut kajian ilmuwan Barat yaitu suatu penyakit yang disebabkan karena adanya kekacauan pikiran, persepsi dan tingkah laku di mana individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan. Penyebabnya bisa berupa faktor biologis/keturunan bawaan, sebab psikologis dari masa bayi hingga masa tua, sebab sosio-kultural berupa pola asuh, sistem nilai dan permasalahan

sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Jenis penyakit jiwa pun bermacam-macam, yaitu: skizofrenia, depresi, kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan psikomatik, dan lain-lainnya; yang ditandai dengan ketegangan, gangguan kognisi, gangguan emosi dan psikomotorik.

Sedangkan penyakit jiwa menurut Al-Qur'an pada pembahasan ini penulis batasi menjadi kalbu yang sakit (*maradhun*), *majnûn/jinnatûn*, dan *maftûn*; yang keduanya diterjemahkan sebagai "gila", *nafs* yang kotor sebagai kebalikan dari *nafs* yang suci. Istilah *tahzan* yang berarti bersedih hati juga disebut beberapa kali dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Di samping itu ada istilah yang merupakan sebagai sifat manusia yang dapat menjadi sumber kegelisahan atau kecemasan seperti manusia bersifat tergesa-gesa, berkeluh-kesah, melampaui batas, ingkar tidak mau bersyukur atau berterima kasih, serta banyak lagi istilah-istilah sebagai akhlak yang buruk (*al-akhlaq al-madzmûmah*). Penyakit jiwa menurut ilmuwan Islam yaitu dalam kategori penyakit hati, berupa: pamer (*riya'*), marah (*al-ghadhab*), lalai dan lupa (*al-ghaflah wan nisyah*), was-was (*al-was-wasah*), frustrasi (*al-ya's*), rakus (*thama'*), terperdaya (*al-ghurur*), sombong (*al-ujub*), dengki dan iri hati (*al-hasd wal hiqd*).

Terapi penyakit jiwa menurut kajian ilmuwan Barat terdapat enam teknik psikoterapi/Intervensi/penanganan psikologis yang digunakan oleh para psikiater atau psikolog secara umum. Yaitu: terapi psikoanalisis, terapi perilaku, terapi kognitif, terapi humanistik, terapi eklektif atau integratif dan terapi kelompok. Pengobatan penyakit jiwa secara umum melalui psikofarmasi (dengan penggunaan obat anti depresi) dan psikoterapi (konsultasi dan penanganan psikolog atau psikiatri). Terapi penyakit jiwa menurut ilmuwan Islam yaitu pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata; kedua, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.

Fungsi Al-Qur'an sebagai *asy-syifâ'* adalah meliputi proses menuju kesembuhan yaitu ada tiga macam. Pertama, kesembuhan dari kesesatan karena di dalamnya ada petunjuk. Kedua, kesembuhan dari penyakit karena di dalamnya sarat keberkahan. Ketiga, kesembuhan dari kebodohan karena di dalamnya banyak penjelasan tentang kewajiban dan hukum. Islam dengan Al-Qur'an sebagai pegangan utamanya, mencoba masuk ke dalam terapi penyakit jiwa (psikoterapi) melalui pintu *Asy-Syifâ'* sebagai bukti kemukjizatan sepanjang zaman dan sifat agama ini yang komprehensif integral dalam seluruh lini kehidupan. Yaitu mengintegrasikan fungsi *Syifâ'* tersebut dalam terapi-terapi penyembuhan, khususnya terhadap penyakit-penyakit kejiwaan. Karena

di dalam kajian keislaman sendiri tidak asing dengan istilah kejiwaan manusia, sebagaimana Al-Qur'ân adalah turun dari Rabb pencipta manusia, maka penyembuhan masalah jiwa tentu merujuk kembali bagaimana panduan *kalamullâh* dalam peyelesaiannya pada pendalaman ayat-ayat tentang Asy-Syifâ' dalam Al-Qur'ân. Seperti disebutkan dalam QS. Al-Isra/17: 82, QS. Fushshilat/41: 44, QS. Yunus/10: 7 dan QS. Asy-Syuara/26: 80.

Aplikasi fungsi Syifâ' tersebut tentunya tidak lepas dari bagaimana metode-metode Al-Qur'ân dalam memberi terapi bagi penyakit jiwa. Penerapan sebenar-benar tilawah (*haqqa tilawatih*) dalam QS. Al-Baqarah/2: 121, peningkatan kualitas kekhusyu'an shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan mungkar dalam QS. Al-Ankabut/ 29: 45, penjagaan puasa sebagai pengendali jiwa takwa dalam QS. Al-Baqarah/2: 183, bergaul dengan orang-orang shalih sebagai pemandu jiwa dalam QS. At-Taubah/9: 119, dan tali dzikir sebagai pengingat jiwa dalam QS. Ar-Ra'du/13: 28.

- a. Tilawah sebagai jalan komunikasi manusia dengan Allah SWT, penulis hanya membatasi pada kajian "*haqqa tilâwatih*", yaitu bagaimana seorang hamba bisa mendapatkan kualitas bacaan yang sebenarnya, membaca Al-Qur'ân yang tidak sekedar *spelling* atau *reading* saja, namun bisa *understanding*, hingga kemudian *applying*. Yaitu, tentu saja untuk bisa ke arah tingkatan tersebut diperlukan persyaratan-persyaratan tertentu dalam tilawah.
- b. Pada pembahasan tentang shalat, maka dikhususkan kepada instrumen-instrumen shalat yang bisa secara efektif membawa pelaksanaannya ke arah terapi penyakit jiwa. Shalat yang khusyu' adalah perintah Allah SWT yang sering disandingkan dalam ayat-ayat Al-Qur'ân. Tentu saja hal ini mengandung hikmah yang besar terhadap proses Syifâ'/terapi penyembuhan, dan demikian pula langkah-langkahnya dalam memperoleh kualitas shalat yang khusyu'. Sehingga kualitas halat yang demikianlah yang menghasilkan penjagaan diri terhadap perbuatan keji dan mungkar.
- c. Bergaul dengan orang shalih sebagai pemandu jiwa yaitu pemenuhan teman yang shalih dan *bi'ah shalih* (lingkungan yang baik) sebagai kebutuhan asasi seorang manusia. Keduanya ibarat *mursyid* pemandu jiwa dan sahabat spiritual. Sebab tanpa keduanya, seorang manusia dengan jiwanya yang diberi potensi fujur dan takwa bisa saja melenceng, dan menjadikan setan sebagai teman yang akan semakin menyesatkan jalannya.
- d. Ibadah puasa merupakan ibadah yang telah berlangsung lama sebelum menjadi syariat umat Muhammad SAW. Ia merupakan ibadah kelanjutan yang merupakan titik temu antar seluruh umat

beragama sebelum Islam. Bahkan puasa merupakan salah satu alat ukur keberlangsungan sebuah ibadah. Dalam syariat Islam sendiri, puasa selain sebagai perintah wajib dan sunnah, juga termaktub sebagai salah satu alternatif kafarat/hukuman atas beberapa penyimpangan dan pelanggaran yang dilakukan umat Islam. Tentu saja, dikarenakan puasa mengandung hikmah terhadap pendidikan jiwa manusia, khususnya pengajaran dalam menahan hawa nafsu.

- e. Dzikir sebagai pintu Syifâ' bagi penyembuhan penyakit jiwa karena antara sekian banyak makanan ruhani manusia, dzikir merupakan salah satu makanan terhadap jiwa yang paling bergizi. Karena dengan dzikir dalam kondisi apapun dan kapanpun, merupakan upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT dan penjagaan atas jiwa dari sifat lalai dan ingkar. Sedangkan kedua sifat tersebut adalah celah setan dalam menyesatkan manusia.

Demikianlah kesimpulan penulis terhadap fungsi Syifâ' Al-Qur'ân sebagai terapi terhadap penyakit jiwa. Kesemua hal di atas memiliki kandungan dan persyaratan keimanan agar mampu terapkan secara efektif dalam penyembuhan penyakit kejiwaan manusia.

B. Implikasi Hasil Penelitian.

Al-Qur'ân dengan banyak fungsinya sebagai petunjuk bagi kehidupan manusia. Salah satu fungsi yang sangat penting adalah sebagai Syifa' agar manusia memiliki imunitas yang tinggi dalam mengarungi kerasnya dan suka duka kehidupan. Fungsi Syifâ' ini tak lepas dari kemukjizatan Al-Qur'ân itu sendiri yang berlaku bagi permasalahan sepanjang zaman, termasuk di antaranya adalah dalam penyembuhan/terapi penyakit jiwa.

Al-Qur'ân adalah peta kehidupan, cahaya bagi kegelapan kehidupan jahiliyah manusia, dan kaya akan perbendaharaan ilmu yang sangat dibutuhkan umat manusia. Demikian pula beragamnya metode Al-Qur'ân dalam menyehatkan jiwa manusia. Namun kesemua fungsi tersebut Al-Qur'ân tidak akan efektif bilamana aplikasi terhadap metode-metode dalam terapi penyakit jiwa tidak diterapkan dengan segala macam prasyaratnya.

Manusia yang bernaung di bawah "pohon rindang" Al-Qur'ân yang berharap bisa menikmati buah-buah manis atas interaksinya dengan Al-Qur'ân seharusnya menggunakan kunci-kunci yang tepat untuk membuka pintu-pintu hikmah dari perbendaharaan Al-Qur'ân. Seorang muslim haruslah berbekal banyak untuk dapat memetik manfaat dari berbagai hidangan ayat-ayat penyembuhan jiwa yang terdapat pada sepanjang bacaan Al-Qur'ân. Sehingga tugas da'i-da'iyah untuk memperdalam pemaknaan kajian-kajian penyembuhan penyakit jiwa dan

penjabaran metodenya secara rinci. Agar Al-Qur'ân tidak hanya menjadi kitab penghias ruangan setiap muslim. Sebab terciptanya masyarakat yang jiwanya sehat, maka pencapaian peradaban yang tangguh pun akan terwujud pula.

C. Saran

Akhir kata, penulis sangat mengharapkan bahwasanya hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangsih dalam memberikan solusi atas permasalahan kemasyarakatan, khususnya penanganan atas pemasalahan penyakit jiwa masyarakat. Untuk kemudian dapat dimanfaatkan pihak-pihak yang berwenang dalam masalah tersebut, seperti pejabat dinas sosial, pegawai lembaga-lembaga penanganan penderita penyakit jiwa, psikolog dan psikiater muslim; sebagai bahan pertimbangan menentukan kebijakan yang tepat dalam mengurangi dan menekan kelonjakaan angka penderita penyakit jiwa di Indonesia. Semoga pemaparan dan pembahasan penelitian mengenai terapi penyakit kejiwaan berbasis Al-Qur'ân dalam fungsinya sebagai Syifâ' ini mampu mempertegas manfaat yang signifikan dan sistematis dalam penerapannya di tengah umat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-A'zami, Muhammad Musthafa, *Sejarah Teks Al-Qur'an dari Wahyu Sampai Kompilasi*, terj. Sohirin Solihin, dkk., Jakarta: Gema Insani Press, 2014.
- Al-Albani, Muhammad Nashiruddin, *Ringkasan Shahih Muslim*, terj. Ma'ruf Abdul Jalil dan Ahmad Junaidi, Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2009.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar, *Fathul Bari: Penjelasan Kitab Shahih al-Bukhari jilid 24*, terj. Amiruddin, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 6&8*, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan Al-Atsari, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2007.
- Abu Zahrah, Muhammad, *Ushul Fiqih*, terj. Saefullah Ma'shum, dkk., Jakarta: Pustaka Firdaus, 2010.
- Amir, Mafri dan Lilik Ummi Kultsum, *Literatur Tafsir Indonesia*, Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah, 2011.
- Abdurrahim, Acep Iim, *Pedoman Ilmu Tajwid Lengkap*, Bandung: Penerbit Diponegoro, 2004.
- Abdur Rouf, Abdul Aziz, *Tarbiyah Syakhsiyah Qur'aniyah: Membangun Kepribadian Qur'ani*, Jakarta: Markaz Al-Qur'an, 2005.

-, Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur'an Da'iyah, Jakarta: Alfin Press, 2006.
-, *Pedoman Duroh Al-Qur'an: Kajian Ilmu Tajwid Disusun Secara Aplikatif*, Jakarta: Markaz Al-Qur'an, 2015.
- Akhmad, Perdana, *Qur'anic Healing Technology: Teknologi Penyembuhan Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Tarbiyah Semesta, 2014.
- Al-Attas, Syed Muhammad al-Naquib, *Islam dan Sekularisme*, terj. Karsidjo Djojosuwarno, Bandung: Pustaka Salman ITB, 1981.
- Ancok, Djameludin dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2012.
- Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, Bandung: Sinar Baru, 1991.
- Ahmad Husain Asdie, *Stres, Penyakit Psikosomatis, Dan Aneka Cara Penyembuhannya*, Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta, 1997.
- Anton Bakker, *Metode-metode Filsafat*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986.
- Arif Furchan, *Pengantar metode Penelitian Kualitatif*, Surabaya: Usaha Nasional, cet-1, 1992.
- Asyur, Musthafa, *Bersahabat Dengan Malaikat*, terj. Abu Anis Fuadi, Semarang: Qudsi Media, 2007.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001
- Amin, Samsul Munir & Haryanto Al-Fandi. *Energi Dzikir (menentramkan jiwa membangkitkan optimisme)* . Jakarta: Amzah, 2016.
- Amir, An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*. Jakarta: Mizan, 2004.
- Ancok, Djameludin dan Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islami Solusi Islami atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1995.
- Aqib, Zainal. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV. Yrama Widya. 2013.

- Adz-Dzakey, Hamdani Bakran. *Psikologi Kenabian*. 2008. Psikologi Kenabian. Yogyakarta : Al – Manar. 2008.
- An-Najjar, Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf*. Jakarta : Pustaka Azzam, 2004.
- Abdur Raziq al-Kasyani, *Ishthalahat ash-Shufiyyah*, Kairo, Dar al-Ma'arif, 1984.
- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Al-Asqolani, Ibnu Hajar, *Bulughul Maram*, terj. A. Hasan, Bandung, Diponegoro, 1976.
- Ali, Atabik, Ahmad Zuhdi. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak. 1996.
- Askar. *Kamus Al-Azhar*. Jakarta: Senayan Publishing. 2010.
- Abdurrahman, Dudung, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2003
- Ariyadi Warsito, *Ilmu kesehatan Mental*, Jakarta: UI Press, 1985.
- Adi W, Gunawan. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2004.
- Azwar, Saifuddin *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995
- Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2004.
- Burhanuddin, Yusyak, *Kesehatan Mental*, Bandung: Pustaka Setia, 1999.
- Al-Qur'an Cordoba, *The Amazing: 33 Tuntunan Al-Qur'an Untuk Hidup Anda*, Bandung: Cordoba International-Indonesia, 2012.
- Bertens, K. *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2006.
- Depdikbud RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* , Jakarta: Balai Pustaka, 2001.

- Djam'an, *Islam Dan Psikosomatik (Penyakit Jiwa)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hal. 14
- Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: CV. Toha Putra, 1989.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Yang Disempurnakan)*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2008.
- Ad-Dimyathi, *Hidup Penuh Pahala: Ensiklopedia Aktivitas Sehari-hari Berpahala*, terj. Juhial Maizar, Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007.
- Daradjat, Zakiah, 2001, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung.
-, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.
-, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
-, *Kesehatan Mental dalam peranannya dalam Pendidikan*, Jakarta: Gunung Agung. 1983.
-, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, 1974.
-, *Ilmu jiwa Agama*, Jakarta: Gunung Agung. 1990.
- Djumhana, Hanna. *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Effendi, Satria dan Muhammad Zein, *Ushul Fiqh*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2008.
- Fahmi, Mustafa, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1977.
- Fathoni, Ahmad, *Petunjuk Praktis Tahsin Tartil Al-Qur'an Metode Maisura*, Bogor: Duta Grafika, 2016.
- Frieda Fordman, *Pengantar Psikologi C.G. Jung*, Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1988.
- Fuat Nashori, *Psikologi Agenda Menuju Aksi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1997.
- Al-Ghazali, *Keajaiban Hati*, terj. Nurchikmah, Jakarta, Tintamas, 1984.

-, *Ma'arij al-Quds fi Madarij Ma'rifah an-Nafs*, Kairo, Maktabah al-Jundi, 1968.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panji Mas, Jakarta, 1996.
- Hanafy A. Youssef and Fatma A. Youssef. "Evidence for the existence of schizophrenia in medieval Islamic society", dalam *History of Psychiatry*, 1996.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1996.
- Hall, Calvin S. dan Gardner Lindzey, *Teori-teori Holistik: Organismik Fenomenologi*, Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Harun Yahya, *Bagaimana Seorang Muslim Berpikir*, terj. Catur Sriherwanto, Jakarta: Rabbani Press, 2002.
- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Penerbit Pustaka Al-Husna, 1992.
-, *Beberapa Pemikir Tentang Islam*, Bandung: Al-Ma'arif. 1980.
- Hasbi As-Shiddiqi, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Jakarta, Bulan Bintang, 1983.
- Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawwuf dan Taqarrub)*, Jakarta, CV. Atisa, 1992.
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Mental*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa, 1999.
- Hanna, Jumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dalam Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Hembing Wijayakusuma, *Puasa Itu Sehat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Hawari, Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

- Hijazi, Muhammad Mahmud, *Fenomena Keajaiban Al-Qur'an: Kesatuan Tema Dalam Al-Qur'an*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dan Sutrisno Hadi, Jakarta: Gema Insani Press, 2010.
- Hude, M. Darwis, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat Dalam Berbagai Tema*, Jakarta: Penerbit Eurabia, 2015.
-, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Itr, Nur ad-Din, *Ulum al-Qur'an al-Karim*, Damaskus: Mathba'ah ash-Shabah, 1996.
- Ibrahim Madkur, *Fi al-Falsafah al-Islamiyyah Manhaj wa Tathbiquhu*, Juz.I, Kairo, Dar al-Ma'arif, 1976.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Ed. Rev. 9. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2005.
- Jamil, M.Muhsin, *Tarekat Dan Dinamika Sosial dan PolitikTafsir Sosial Sufi Nusantara*. PenerbitPustaka Pelajar, 2005.
- Jaya, Yahya, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: CV. Ruhama, 1994.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Menuju Kesucian Hati*, terj. Nuroddin Usman, Sleman: Mardhiyyah Press, 2005.
-, *Sistem Kedokteran Nabi, Kesehatan Dan Pengobatan Menurut Petunjuk Nabi Muhammad SAW*, (Semarang: Dina Utama, 1994), hal. 142
- Jawas, Yazid bin Abdul Qadir, *Do'a & Wirid Mengobati Guna-Guna Dan Sihir Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah*, Jakarta: Penerbit Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006.
- Jazim Hamidi dan Asyhari Abta, *Syiiran Kiai-Kiai*, Yogyakarta, Kodama/Pustaka Pelajar, 1993.
- Khalid, Amru, *Khowathir Qur'aniyah Nazharat fi Ahdafit Suwaril Qur'an: Kunci Memahami Surat-surat Al-Qur'an*, terj. Khozin Abu Faqih, dkk., Jakarta: Pustaka Al-I'tishom, 2011.

- Al-Khalidi, Shalah Abdul Fatah, *Kunci Berinteraksi Dengan Al-Qur'an*, terj. M. Misbah, Jakarta: Rabbani Press, 2005.
- Khalid, Amru, *Hati Sebening Mata Air*, terj. Imam Mukhtar, Solo: Aqwam, 2006.
- Kurnaedi, Abu Ya'la, *Tajwid Lengkap asy-Syafi'i*, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2014.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan mental*, Bandung: CV. Mandar Maju, 1989.
- Kamil, Abdushahamad Muhammad, "*Mukjizat Ilmiah dalam al Quran*", Jakarta: P.T. Akbar, 2004.
- Kojiro Nakamura. *Metode Zikir dan Doa al-Ghazali*. Bandung : Arasy PT Mizan Pustaka. 2005.
- Koentjoroningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1997.
- Khaleefa, Omar. "*Who Is the Founder of Psychophysics and Experimental Psychology?*", *American Journal of Islamic Social Sciences*, 1999.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja rosda Karya, 1998.
- Musbikin, Imam, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Muhammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*, dikutip oleh Deuraseh, Nurdeen, "*Physical Medicine and Spiritual Medicine in Islam: An Interweaving*" dalam *The Yale Journal for Humanities in Medicine* di <http://info.med.yale.edu/intmed/hummed/yjhm/essays/ndeuraseh3.htm> diakses tanggal 19 September 2016.
- Mubarok, Achmad. *Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina, 2000.
- Muzzammil, Ahmad, *Ulumul Qur'an: Program Tahsin Tahfizh*, Jakarta: Alfin Press, 2006.
- Manzur al-Afriqi al-Mishri, Abi al-Fadhl Jamal ad-Din Muhammad bin Mukrim, *Lisan al-Arab*, Beirut: Dar Sadir, 1992.

- Munawwir, Ahmad Warson, *al-Munawwir: Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997. Santoso, Budi, *Kamus al-Qur'an Tiga Bahasa Arab-Indonesia-Inggris*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2008.
- Al-Majidi, Abdussalam Muqbil, *Bagaimana Rasulullah Mengajarkan Al-Qur'an kepada Para Sahabat? Berbagai Keutamaan, Adab, Hukum Membaca Al-Qur'an dan Tajwidnya*, terj. Azhar Khalid bin Seff dan Muh. Hidayat, Jakarta: Darul Falah, 2008.
- Marliany, Rosleny dan Asiyah, *Psikologi Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2015.
- Makmuri Muchlas, *Stres dan Kepuasan Kerja*, Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991.
- Mar'at, *Sikap Manusia Perubahan Serta Pengukuran*, Bandung: Ghalia Indonesia, 1981.
- Moeljono Notooedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Penerbit UMM, 2017.
- Muhammad, Ahsin Sakho, *Oase Al-Qur'an: Penyujuk Kehidupan*, Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2017.
-, *Keberkahan Al-Qur'an*, Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2017.
-, *Renungan Kalam Langit*, Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2017.
- Mujib, Abdullah, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006. Mulyana, Deddy, *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.
- Masdar Farid Mas'udi, *Dialog: Kritik dan Identitas Agama*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1993
- Mahmud, Muhammad Mahir Hasan, *Mukjizat Kedokteran Nabi*, Jakarta : Qultum Media, Cet. I, 2007.
- Muhammad Ibrahim Salim, *Berobat dengan Ayat-Ayat Qur'an*, terj. Sofyan Awari, Bandung: Trigenda Karya, 1995.

- Muhammad Faiz Almath, *1100 Hadits Terpilih*, Terj. A. Aziz Salim Basyarahil, Jakarta, Gema Insani Press, 1993.
- Martin-Araguz, A.; Bustamante-Martinez, C.; Fernandez-Armayor, Ajo V.; Moreno-Martinez, J. M. "*Neuroscience in al-Andalus and its influence on medieval scholastic medicine*", dalam *Revista de neurología*, 2002.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Terj. Sari Marulita, Jakarta: Gema Insani Press, 2005
- Mujib, Abdul. *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2002.
- Muhammad Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhawi al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syuruq. 1984.
- Muhammad ‘Abdur Rahman Marhaban, *Min al-Falsafah al-Yunaniyah ila al-Filsafah*, Beirut, Uwaidat li an-Nasyr, 2007.
- Najati, Muhammad Utsman. *Jiwa dalam Pandangan para Filosof Muslim*. Bandung : Pustaka Hidayah, 2002.
- Nata, Abuddin. *Al-Qur’an dan Hadits* (Dirasah Islamiah I). Ed.1. Cet.4. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 1995.
- Nata, Abuddin, *Metodologi Studi Islam*. cet. 8. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2003.
- Nasir, Bachtiar, *Tadabbur Al-Qur’an: Panduan Hidup Bersama Al-Qur’an juz 1&2*, Jakarta: Gema Insani Press, 2013.
- An-Nawawi, Abi Zakariya Yahya Ibnu Syaraf, *Menjaga Kemuliaan Al-Qur’an*, terj. Yusuf Muhammad, Bandung: Media Cendekia, 2006.
-, *Syarah Riyadhus Shalihin jilid 3*, terj. Badrusalam dan Syinqithy Djamaluddin, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2012.
- An-Najar, Amin, *Mengobati Gangguan Jiwa*, terj. Ija Suntana, Jakarta: Penerbit Hikmah Mizan Publika, 2005.
- Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, Bandung: Pustaka Setia, 2005.

-, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 2004.
-, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, terj. Gazi Saloom, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Nashori, Fuad, *Psikologi Sosial Islami*, Bandung: Refika Aditama, 2008.
- An-Nawawi, Al-Banteniy, *Nashoihul 'Ibad, Diterjemahkan menjadi Nasehat Penghuni Dunia*, oleh Aliy As'ad, Kudus, Menara Kudus, 1983.
-, Muhammad bin Umar al-Bantani.. *Tanqihul Qaul al-Hatsists Penafsiran Hadis Rasulullah SAW. secara Kontekstual*. Bandung : Trigenda Karya. 1995
- Nasib Muhammad ar-Rifa'i. *Taisiru al-Alyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3. Jakarta: Maktabah Ma'arif, Riyadh. 1989.
-, *Tafsiru al-Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2. Jakarta: Gema Insani Press. 1999.
- Nur, Hery Aly, dkk. *Tafsir Al-Maraghiy*. Semarang: Tohaputra. 1987.
- Najati, M. Utsman, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. terj.. M. Zaka Alfarisi. Bandung: Pustaka Setia. 2005.
-, Muhammad Utsman. *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka Setia. 1988.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah. 2014.
- Pasiak, Taufik. *Brain Management for Self Improvment*. Bandung: Mizan Pustaka. 2007.
- Al-Qaththan, Manna', *Mabahits fi Ulum al-Qur'an*, Kairo: Maktabah Wahbah, 2002.
-, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj. Aunur Rafiq El-Mazni, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.
-, *Pengantar Studi Ilmu Hadits*, terj. Mifdhol Abdurrahman, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.

- Al-Qaradhawi, Yusuf, *Menumbuhkan Cinta Kepada Al-Qur'an*, terj. Ali Imron, Sleman: Mardhiyyah Press, 2000.
-, *Menata Niat Mewujudkan Ikhlas*, terj. Ghazali Mukri, Sleman: Mardhiyyah Press, 2008.
-, *Fatwa-Fatwa Kontemporer jilid 2*, terj. As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani Press, 2014.
- Quthb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an jilid 8&12*, Terj. As'ad Yasin dan Abdul Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 2011.
-, *Ma'alim fi Ath-Thariq: Petunjuk Jalan Yang Menggetarkan Iman*, terj. Mahmud Harun Muchtarom, Yogyakarta: Darul Uswah, 2012.
- Quthb, Muhammad Ali. *Terapi Zikir dan Doa Kumpulan Doa dan Zikir Nabi, Sahabat, dan Orang Saleh*. Jakarta : Darul Lathaaif. 2007
- Al-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Mental II*, Terj. Zakiah Darajat, Jakarta, Bulan Bintang, 1974, hal. 228.
- Ramayulis, *Psikologi Agama*. Jakarta: Radar Jaya, 2001.
- Razak, Nasruddin. *Dienul Islam: Penafsiran kembali Islam sebagai suatu Aqidah dan Way of Life*. cet.10. Bandung: Alma'arif. 1989.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi. Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press. 2009.
- Rahman, Gusti Abd, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja. 2009.
- Rohmah, Noer. *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Teras. 2013.
- Ar-Rumi, Fahd bin Abdurrahman, *Ulumul Qur'an: Studi Kompleksitas Al-Qur'an*, terj. Amirul Hasan dan Muhammad Halabi, Yogyakarta: Titian Ilahi Press, 2003.
- Rojaya, Muhammad..*Quantum Ramadhan Meraih Taqwa di Bulan Puasa*, percetakan angkasa, Bandung 2010,

- Ar-Ramli, Muhammad Syauman, *Airmata Pembaca Al-Qur'an*, terj. Imtihan Asy-Syafi'i, Solo: Penerbit Aqwam, 2007.
- Rahmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Rohim, Syaiful, *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam dan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Salim SA. *Ensiklopedi Pengobatan Islam*. Pustaka Arafah, Surakarta. 2012.
- Salim, DR. Ahmad Husain Ali, *Terapi al Quran untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Jakarta: Penerbit Asta Buana Sejahtera, 2006.
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al Mishbah*, Jakarta : Lentera Hati, 2001.
- Staf bagian farmakologi FKUI. ***Farmakologi dan Terapi*** Edisi 5. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2007.
- As-Sayid Nada, Abdul Aziz bin Fathi, *Ensiklopedia Etika Islam*, terj. Muhammad Isnaini, dkk., Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006.
- Saiful Islam, Ahmad, *Tafsir Hasan Al-Banna*, terj. Abdurrahman Ahmad Sufandi dan Umar Mujtahid, Jakarta: Suara Agung, 2010.
- Syarifuddin, Amir, *Ushul Fiqh*, Jakarta: Penerbit Kencana, 2009.
- As-Suyuti, Jalaluddin, *Al Qur'an Sebagai Penyembuh*, Terj. Achmad Sunarto, Semarang, Surya Angkasa, 1995.
- Syahrur, Muhammad, *Prinsip dan Dasar Hermeneutika Al quran kontemporer*, Yogyakarta: Penerbit Elsaq Pres, 2004
- Asy-Syahawi, Majdi Muhammad. *Ingin Sehat? Berobat dengan Al-Qur'an & Madu*. Jakarta: Gema Insani. 2011.
- Syed, Ibrahim B. *Islamic Medicine: 1000 years ahead of its times*, dalam Journal of the Islamic Medical Association, 2002.
- Sahl al-Balkhi, Ahmad. *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Kuwait: Dar al-Da`wah li al-Nashr wa al-Tawzi', 1990.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993.

- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, Jilid II*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Sarwono Kusumaatmaja, *Stres dan Kepuasan Kerja*, Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991.
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1998.
- As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*, Mesir, al-Hai'ah al-Misriyah, 1979.
- Saparinah Sadli, *Pengantar dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Thouless, Robert H. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2000.
- Ath-Thahhan, Mahmud, *al-Manhaj al-Hadits fi al-Mushthalah al-Hadits*, Riyadh: Maktabah al-Ma'arif an-Nasyr wa at-Tauzi', 2004.
-, *Ilmu Hadits Praktis*, terj. Abu Fuad, Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2009.
- Thohari Moh. Said, *Shalat Malam Sebagai Pengobat Jiwa*, Surabaya: Bina Ilmu, 1993.
- Al-Utsaimin, Muhammad bin Shalih, *Ushul Fiqih*, terj. Ahmad S. Marzuqi, Yogyakarta: Media Hidayah, 2008.
- Ubaid, Syeh 'Alya Ali, *Harumkan Jiwa Dengan Zikir*, Solo: Penertbi Al Iman, 2007.
- Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1998.
- Warson Ahmad Munawwir. *AL-MUNAWWIR KAMUS ARAB-INDONESIA*. Surabaya: Pustaka Progressif. 1997.
- Washil, Nashr Farid Muhammad dan Abdul Aziz Muhammad Azzam, *Qawa'id Fiqhiyah*, terj. Wahyu Setiawan, Jakarta: Penerbit Amzah, 2009.

- Wijaya, Ahsin, *Kamus Ilmu Al Quran*, Jakarta: penerbit Alamzah, 2008.
- West, Richard dan Lynn H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi: Teori dan Aplikasi*, terj. Maria Natalia Damayanti Maer, Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2009.
- Yafie, Ali, dalam sambutan tim pembaca ahli *Atlas Al Quran*, Jakarta: P.T. Kharisma Ilmu, 2005.
- Yunus, Mahmud, *Tafsir Qur'an Karim*, Ciputat: Mahmud Yunus wa Dzurriyah, 2011.
- Zaidan, Abdul Karim, *Al-Wajiz: 100 Kaidah Fiqh Dalam Kehidupan Sehari-Hari*, terj. Muhyidin Mas Rida, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2008.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Wasith jilid 2&3*, terj. Muhtadi, dkk., Jarta: Gema Insani Press, 2013.\
-, *at-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dar al-Fikr, 2003.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sri Tanti
Tempat/Tanggal Lahir: Semarang, 4 Desember 1984
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Perum. Taman Harapan
Baru Blok C 5 No.19, Bekasi
Email : hurriyahmumtahanah@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Gombel Lama Semarang 1992-1997
2. SLTPN 27 Semarang 1997-2000
3. SMUN 4 Semarang 2000-2003
4. Ilmu Komunikasi, Fisipol ,UGM 2003-2007
5. Tafsir Hadits, STIU Darul Hikmah, Bekasi 2009-2013
6. Ilmu Komunikasi, FISIP, UMJ 2011-2013
7. Mag.Manajemen SDM, Universitas Islam Jakarta 2015-2017
8. Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 2015-2017

Riwayat Pekerjaan :

1. Pengajar dan Koordinator Quranisasi Sekolah dari Lembaga Silaturahmi Pecinta Anak "SPA" Yogyakarta Divisi Elpiski Untuk SDN Deresan, SDN Ungaran 1 (2005-2007)
2. Pengajar Kelas dan Al Quran Sdit Luqman Al Hakim dan Smpit Abu Bakar, Yayasan MULIA, Yogyakarta (2005-2007)
3. Pengajar Kelas dan Tahsin Guru SDIT Gema Nurani Bekasi (2008-2009)
4. Pengajar Tahsin Ibu-Ibu Jamaah Majelis Taklim Masjid Nurul Firdaus, Jamaah Majelis Taklim Ash Sholihah Perum Taman

Harapan Baru Bekasi, Jamaah Al Ikhlas Forum Walimurid Gema Nurani (2009-.....)

5. Owner Bimbel Lingkar Bina Qurani “Lbq” Ibadurrohman, Bekasi (2009-.....)

Daftar Karya Tulis Ilmiah:

1. Skripsi Ilmu Komunikasi, FISIP, UMJ, 2013: “Pengaruh Komunikasi Kelompok Terhadap Motivasi Berwirausaha, Penelitian Kuantitatif Pada Kelompok Etnis Tionghoa dalam PITI Jakarta Timur”.
2. Skripsi Tafsir Hadits, STIU Darul Hikmah Bekasi, 2013: “Pengaruh Pemahaman Hadits Keutamaan Membaca Al-Qur’an Terhadap Tingkat Interaksi Dengan Al-Qur’an: Kajian Hadits Bukhari Dan Muslim”
3. Tesis Pascasarjana Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Institut PTIQ, 2017: “Terapi Penyakit Jiwa, Elaborasi Ayat-Ayat Asy Syifa dalam Al-Qur’an.”
4. Tesis Magister Manajemen SDM, 2017: “Pengaruh Kepemimpinan, Budaya Organisasi dan Motivasi terhadap Kinerja Pegawai SDI Al-Wildan 2 Bekasi”

Daftar Kegiatan Ilmiah :

1. Pelatihan Al Quran Untuk Mendapatkan Syahadah Qiroaty Korcab Semarang: (2002)
2. Mahad Adz Dzikra (Metode Al Hikmah Jaksel) Semarang: (2002-2003)
3. Jambore Dan Pelatihan Ustadz/ah Sejava-Bali Diadakan Oleh SPA Yogyakarta: (2002)
4. Bahasa Arab LPIM UNY dan Lembaga Pelatihan Bahasa ‘Efac’ Yogyakarta : (2004&2007)
5. Mahad I’dadul Muwajjihin, IKADI Yogyakarta: (2006)
6. Bahasa Arab, Mahad Husnayain Bekasi: (2009-2010)