

**TERAPI QUR'ANI BAGI PENYEMBUHAN  
GANGGUAN KEJIWAAN**  
**(Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas  
al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)**

**Mas'udi**

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia  
msd.jufri@gmail.com

**Istiqomah**

PP. Nurul Ulum Kudus  
Email: Istiqomah94mr@gmail.com

**Abstrak**

Kemajuan material yang dikonsumsi manusia dewasa ini pada realitanya memunculkan kegersangan jiwa karena sebagian besar kemajuannya yang ada tidak diiringi dengan perkembangan religiusitas. Kegersangan jiwa membuat manusia berkepribadian abnormal sehingga rentan sekali mengalami gangguan kejiwaan. Menganalisis keadaan ini Muhammad Utsman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai media dalam rangka penyembuhan gangguan kejiwaan manusia di masa modern. Analisis yang akan dikaji atas pemikiran Muhammad Utsman Najati adalah kajian kepustakaan (*library research*) terhadap karyanya *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*. Kajian terhadap pemikirannya dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan analisis data secara deskriptif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ayat-ayat dalam al-Qur'an menjadi penerapis guna mengubah pemikiran, kepribadian pasien dengan metode afektif, yaitu motivasi, pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan secara bertahap. Di samping itu secara kontekstual al-Qur'an mampu menerapi jiwa manusia dengan mengamalkan ajaran Islam yang dimuat al-Qur'an melalui takwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat. Sedangkan implikasi terapi qur'ani menurut

Muhammad Utsman Najati adalah pembentukan mental positif manusia, seperti penyabar, penyayang sesama, rendah hati, dan percaya diri.

**Kata Kunci:** Terapi Qur'ani, Gangguan Kejiwaan, Motivasi, al-Qur'an.

### **Abstract**

*QURANIC THERAPY FOR RECOVER MENTAL DISORDER (The Analysis of Muhammad Utsman Najati Perspective on Quranic Spirituality to Recover the Mental Disorder). According to the development of modernity human consumption it's being constructed arid of soul because this is transformed without the increasing of self-religiosity. The arid of their soul will make some person reach the mental disorder. Based on this analysis, Muhammad Utsman Najati forwarded al-Qur'an as the medium to recovery the mental disorders of modernity peoples. The analysis from this study to be constructed by library research on Muhammad Utsman Najati book's by tittle Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs. Furthermore, the approach from this research is qualitative method and the exploration of data by descriptive analysis. The results of this research showed many verses of al-Qur'an getting recovered to shift mind, client personality by affective methods, like motivation, repeating of reading, attention, divided studies, and the transformation step by step. Contextually, al-Qur'an can recover the soul of human being by practicing the Islamic doctrines there are covering on al-Qur'an by design of pieties, worship, patient, pray, and repent. While the imply of qur'anic therapies according to Muhammad Utsman Najati analysis, it's formed the positive mentality for human being, like patient, compassionate, humble, and confidence.*

**Key words:** *Qur'anic Theraphic, Mental Disorder, Motivation, al-Qur'an*

## **A. Pendahuluan**

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mengantarkan manusia pada peradaban modern, hal itu pula telah menjadikan mereka mengalami perubahan nilai dan orientasi hidup yang cukup signifikan. Salah satu implikasi atas keberadaan tersebut adalah berubahnya pola hidup yang bersumber dari nilai dan ajaran agama yang mengedepankan persaudaraan, kerjasama, kekeluargaan, dan kegotongroyongan menjadi menipis dan sulit untuk ditemukan. Secara tidak sadar pola hidup yang dimaksud tergantikan dengan pola kehidupan baru, yaitu kehidupan modern. Pola hidup yang mementingkan diri dan ambisi pribadi tanpa mempertimbangkan kepentingan orang lain (*egois*), menilai segala

sesuatu dari materi (*materialistik*) dan hidup yang mengejar kepuasan dan kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak serta akibatnya telah mewarnai perjalanan hidup manusia saat ini.

Di samping adanya perbedaan harapan dan kebutuhan hidup, manusia modern juga semakin bertambah kompleks. Setiap kebutuhan dan keinginan tersebut menuntut manusia untuk dapat memenuhinya dengan baik, sehingga merasa senang dan puas. Namun disayangkan, dalam kenyataannya berbeda, karena tidak semua orang bisa memenuhi kebutuhan hidup dengan baik. Adakalanya berbagai keinginan dan kebutuhan tidak mampu mereka penuhi, baik kebutuhan yang berkaitan dengan jasmani maupun rohani sehingga kemungkinan besar manusia akan mengalami goncangan psikis dan menyebabkan gangguan dalam jiwa.

Manusia yang tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya baik secara jasmani maupun rohani dengan penuh kesabaran dan ikhlas menjadi kalut dan kalap. Sebagai akibat atas kondisi ini, muncul sikap membabi buta dalam upaya meraih dan memenuhi kebutuhannya dengan menghalalkan segala cara tanpa mengindahkan norma dan hukum agama yang selama ini dijunjung tinggi. Kejadian ini membawa dampak psikologis yang sangat membahayakan bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri, seperti memudarnya semangat dan gairah hidup, dilanda krisis makan, stres, depresi atau bahkan keputusan yang akan menyeret pada tindakan bunuh diri. Dampak psikologis itu memunculkan gangguan kejiwaan dengan tingkat berbeda-beda. Kemunculan tingkat stres di atas juga disebabkan oleh hilangnya patokan keteladanan yang akan dihadirkan dalam kehidupan mereka.

Mencipta keteladanan individu dalam diri setiap manusia hal tersebut perlu bercermin kepada kepribadian Nabi Muhammad saw. Sebagai *Khaatamul Anbiyaa'* Penutup para Nabi, tercatat dalam Sirah Nabawiyah bahwa akhlaknya adalah al-Qur'an dan kepribadiannya disebut pula dengan kepribadian qur'ani. Dalam al-Qur'an terdapat tiga pola kepribadian yaitu kepribadian orang-orang mukmin, kepribadian orang-orang kafir, dan kepribadian orang-orang munafiq. Salah satu dari ketiga kepribadian yang ada dalam al-Qur'an yang dimaksud ada yang menggambarkan ciri-ciri manusia yang berkepribadian tangguh dan sesuai dengan al-Qur'an yaitu pola kepribadian orang-orang mukmin.

Kepribadian qur'ani yaitu kepribadian (*personality*) yang dibentuk dengan susunan sifat-sifat yang sengaja diambil dari al-Qur'an, sengaja bisa dibayangkan strukturnya terbangun dari elemen-elemen ajaran al-Qur'an (Rif'at Syauqi Nawawi, 2014: 49).

Membangun nalar kepribadian qur'ani adalah pedoman bagi manusia guna meneguhkan bahwa diri mereka meyakini adanya benar dan salah. Manusia dibekali Allah beberapa sifat untuk mendekati kekuatan yang paling sempurna, ditandai dengan adanya rasa takut, cinta dan tunduk. Ketiganya bisa disebut dengan perangai dan mungkin merupakan perangai paling awal yang ditanamkan dalam jiwa manusia (Rif'at Syauqi Nawawi, 2014: 34). Ketiga perangai tersebut yang menciptakan terbentuknya psikologi mulia dengan asas nilai-nilai ketuhanan *Nataaij Ar-Rabbaaniyyah* yang ada dalam diri manusia.

Dalam konteks psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselidiki oleh psikologi adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dari jiwa (Noer Rohmah, 2013: 306). Karena psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang jiwa dan jiwa sendiri itu tidak tampak, maka yang dapat dilihat adalah tingkah laku atau aktivitas-aktivitas yang merupakan wujud dari gejala jiwa tersebut. Jadi, psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan yang tercermin dalam bentuk perilaku, baik perilaku yang tampak maupun yang tidak tampak. Meneguhkan eksistensi jiwa dalam muatan aktivitasnya, Allah Swt., menjelaskannya dalam QS. Asy-Syams [91]: 7-10: *"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah Swt., mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Maka sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotori jiwanya"*.

Ayat di atas menyatakan bahwa dalam penciptaan jiwa, Allah Swt., telah mengilhamkan jalan kefasikan dan ketakwaan kepadanya. Adanya kefasikan dan ketakwaan memunculkan sikap, perilaku, dan penampilan manusia yang bisa dilihat secara kasat mata. Ketika manusia dengan ketakwaan diri, dirinya akan beruntung karena pancaran ketakwaan ini. Namun sebaliknya, ketika kefasikan mendominasi, maka manusia akan merugi karena tidak mau menjaga dan membina jiwanya, membiarkan, dan mengotorinya. Secara lebih tegas, makna ayat tersebut dijelaskan oleh

Baharuddin (2004: 112) bahwa jiwa itu dapat dibersihkan. Pembersihannya melalui proses yang disebut dengan *tazkiyah*. Ayat ini masih dalam penjelasan tentang *al-nafs* yang memiliki potensi untuk berbuat baik dan buruk. Potensi itu dapat dibersihkan dengan proses *tazkiyah*. Maka *al-nafs* yang suci adalah *al-nafs* bersih dari dorongan buruk, baik pada tingkat *lawwamah*, maupun pada tingkat *muthma'innah*.

Pada umumnya perilaku dan sikap manusia itu bervariasi, baik dalam kualitas maupun jenisnya. Sehingga wujud dari perilaku seseorang pun menjadi bervariasi. Ketika sikap, perilaku dan penampilan seseorang itu baik, maka dapat ditafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniyah seseorang dalam kondisi sehat atau tidak bermasalah. Namun sebaliknya, jika sikap, perilaku dan penampilan seseorang tidak baik, maka kondisi kejiwaan seseorang dapat dikatakan dalam kondisi yang tidak sehat atau terganggu. Misalnya dilihat dari penampilan dan sikapnya ketika ada seseorang berpakaian sobek-sobek, rambutnya gimbal, badannya kotor, berperilaku aneh dan senyum-senyum sendiri, dirinya tidak merasakan lelah anggota tubuhnya selalu bergerak dan cenderung susah berhenti maka orang yang melihatnya menafsirkan bahwa seseorang tersebut jiwanya tidak sehat atau terganggu.

Sehat secara mental dan spiritual, terbebas dari penyakit rohani adalah dambaan setiap orang, karena hanya dengan jiwa sehat inilah seseorang akan mampu menjalani kehidupan ini dengan baik. Sedangkan al-Qur'an diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad saw., untuk segenap umat manusia. Dalam al-Qur'an termaktub ayat-ayat yang mengupas sifat penciptaan manusia, menerangkan tentang jiwa manusia, penyakit jiwa, menerangkan penyebab-penyebab penyimpangan penyakit jiwa serta metode pendidikan dan penyembuhan jiwa. Sehingga al-Qur'an bisa sebagai petunjuk untuk memahami tabiat manusia sekaligus sebagai pengobat atau terapi jiwa manusia (Muhammad Utsman Najati, 2005: 19). Terapi qur'ani adalah salah satu sarana dan media yang tepat untuk menciptakan pribadi-pribadi sehat secara mental dan spiritual.

## **B. Pembahasan**

### **1. Al-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Kejiwaan**

Menghadirkan al-Qur'an 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 dibagian rumusan masalah bahwasanya upaya yang dipergunakan Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi tidaklah lain bertujuan untuk mengetahui metode. Dalam pembahasan dan analisis sub bab ini, penulis mengungkapkan bentuk metode Al-Qur'an dalam psikoterapi atau pada sub bab penyembuhan al-Qur'an 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 (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444-445).

Usaha Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan al-Qur'an 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. Misalkan saja emosi takut dalam al-Qur'an 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 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 Muhammad Utsman Najati dalam rangka mendudukan al-Qur'an 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* (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444).

Tuntutan perubahan pemikiran dalam diri seseorang untuk menghindari gangguan kejiwaan dalam diri setiap pribadi searah kajian pada firman Allah Swt., dalam (QS. Al-Ra'd, [13]: 11, “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*”. Kekuatan pola pikir dalam menjauhkan seseorang dari penyakit kejiwaan juga diteguhkan oleh Taufik Pasiak (2007: 35). 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 peradapan adalah perubahan-perubahan yang bertolak pada cara berpikir (Pasiak, 2007: 35). 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.

Al-Qur'an sebagai terapi mengubah kecenderungan dan tingkahlaku manusia, memberi petunjuk kepada manusia, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik, dan 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 (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444).

## 2. Posisi al-Qur'an bagi Terapi Penyembuhan Penyakit

Dalam dunia kesehatan maupun ilmu psikologi, terapi bukanlah hal yang asing. Makna terapi *Asy Syifa* (terapi, Bahasa Inggris: *Therapy*) pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab *theraphy* sepadan dengan kata (*Al-Isytisyfa'*) yang berasal dari kata *syafa-yasyfi-syifaa-un* yang artinya penyembuhan (Gusti Abdur Rahman, 2009: 39). Penjelasan atas posisi al-Qur'an sebagai terapis, 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".

*Asy Syifa* (terapi) mengandung beberapa makna seperti *Ahsana* (mengadakan perbaikan), *ashlaha* (melakukan perbaikan), *zakka* (mensucikan, membersihkan dan memperbaiki), *taharrah* (mmensucikan dan membersihkan), *akhraja* (mengeluarkan, mengusir, membuang, meniadakan), *syaraha* (menjelaskan, membuka, meluaskan, melapangkan), *wadha'an* (hilangkan, cabutkan, menurunkan) (Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2001: 231-235). Terapi bisa diperuntukan untuk obat fisik maupun psikis. Kata *syifa* sebagai obat fisik, termaktub dalam al-Qur'an, 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".

Mengutip penjelasan Ibn'Qayyim dalam Majdi Muhammad Asy-Syahawi (2011: 20) bahwa al-Qur'an adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Namun demikian, tidak semua orang diberi keahlian untuk menjadikan al-Qur'an sebagai media terapi. Seseorang dapat menjadikan al-Qur'an sebagai terapi alternatif yang handal dan akan menyembuhkan secara total, apabila dirinya meyakini sepenuh hati dan memenuhi syarat-syaratnya.

Al-Qur'an 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.

Al-Qur'an apabila dicermati dengan seksama semacam autobiografi, karena di dalamnya termaktub tentang apa, siapa dan bagaimana Allah Swt., yang demikian dominan diceritakan sebagai tokoh sentral. Penggambarannya begitu rinci, utuh dan menyeluruh sehingga tidak meragukan lagi bahwasanya al-Qur'an sebagai penjelmaan Allah Swt., di dalam bentuk verbalistik yaitu berdimensi tulisan, ilustrasi, dan suara. Al-Qur'an 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 yang paripurna.

Menghantarkan manusia menuju ke dalam derajat paripurna kehidupan, setiap individu perlu membiasakan diri membasahi bibir dengan membaca al-Qur'an. Al-Qur'an 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 (Muhammad Utsman Najati, 1988: 355).

Terapi yang dijelaskan dalam al-Qur'an 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-Ikhlas serta *Al-Mu'awwidatain*, keduanya merupakan media yang saling terkait dan menyembuhkan.

### 3. Strategi Terapi Qur'ani

Allah Swt., telah meletakkan setiap ayat dalam al-Qur'an sebagai daya penyembuhan, yaitu apabila ayat-ayat yang dimaksud dibaca dengan bilangan atau dibaca secara berulang-ulang dalam jumlah tertentu diiringi dengan keyakinan akan kebenaran firman-Nya. Thoules dalam penjelasan Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi (2016: 210) menjelaskan bahwa membaca ayat-ayat al-Qur'an secara berulang-ulang atau dengan jumlah tertentu mampu mensugesti diri pada setiap orang. Autentitas pernyataan Thoules di atas senada dengan firman Allah Swt., QS. Al-Baqarah, [2]: 2, "*Kitab (al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya bagi mereka yang bertakwa.*"

Menjelaskan strategi terapi dengan al-Qur'an, Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi (2016: 227) lebih lanjut meneguhkan kajian terhadap hasil penelitian-penelitian beberapa tokoh yang telah melakukan eksperimen. Beberapa penelitian yang disampaikan keduanya adalah penelitian seorang direktur utama *Islamic Medicine for Education and Research* yang berpusat di Amerika Serikat serta Konsultan Ahli di sebuah klinik di Panama City, Florida yaitu Ahmad Al-Qodi. Al-Qodi telah meneliti pengaruh al-Qur'an bagi kondisi manusia baik dari aspek fisiologi maupun psikologisnya. Adanya pengaruh terhadap aspek fisiologi seseorang dilakukan dengan jalan meminta responden baik muslim maupun non muslim baik yang mengerti bahasa Arab maupun sebaliknya. Hasil eksperimen tersebut menyimpulkan bahwa al-Qur'an benar-benar memiliki pengaruh bagi tubuh serta mampu merelaksasi ketegangan urat-urat saraf. Eksperimen selanjutnya meminta responden untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an baik responden non-muslim dan tidak memahami bahasa Arab untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat al-Qur'an dan mendengarkan bacaan teks bahasa Arab yang dilantunkan dengan kesamaan instrumen yang hampir sama

dengan lantunan al-Qur'an sehingga para respon tidak bisa membedakan keduanya. Alhasil, mendengarkan lantunan al-Qur'an menunjukkan 65%, berarti voltase listrik otot relatif menurun dan hal itu bisa menurunkan stres. Sementara itu, bacaan teks Arab hasilnya menunjukkan 33%.

Mengamati implikasi yang bisa dihasilkan dari pembacaan ayat-ayat dalam al-Qur'an, hal tersebut bisa dilihat pada saat seseorang mendengarkan musik. Musik pertama-tama akan diproses oleh *auditory cortex* dalam bentuk suara. Selanjutnya menikmati musik itu dengan otak kanan. Sedangkan otak kiri akan memproses lirik yang terdapat dalam musik atau lagu. Efek selanjutnya adalah pada sistem *limic* atau otak mamalia. Selain menangani memori jangka panjang, sistem *limbic* juga menangani respons terhadap musik dan emosi. Itulah sebabnya belajar dengan mendengarkan musik yang tepat akan membantu meningkatkan daya ingat (Adi W. Gunawan, 2004: 255).

Tesis tentang implikasi mendengar musik atas kondisi psikologis seseorang sebagaimana dipaparkan Gunawan di atas juga ditegaskannya pula pada pembacaan dirinya terhadap hasil riset Frances Rauscher di *Center for the Neurobiology of Learning and Memory University of California* yang menunjukkan bahwa hanya dengan mendengarkan musik Mozart yang berjudul *Mozart's Sonata for Two Pianos in D Major*, selama 10 menit dapat meningkatkan hasil tes pada bidang spasial dan *abstract reasoning*. Efek dari mendengarkan musik mozart meningkatkan IQ sebesar 8-9 poin, meskipun efek peningkatan ini hanya bertahan sekitar 5-15 menit (Adi W. Gunawan, 2004: 257-258). Penjelasan atas implikasi mendengarkan musik ini menjadi sebuah catatan berharga, bahwa komposisi redaksi yang ada dalam susunan bait musik yang lebih bernilai sederhana bisa menjadikan penikmat lagu tersebut semakin terbantu baik aspek psikologis dan intelegensianya. Secara lebih spesifik, dapat disimpulkan pula bahwa muatan al-Qur'an yang memiliki kandungan pesan, nasehat, wasiat, puisi, dan susunan bahasa Arab yang beraneka ragam, mustahil menjadikan pembacanya tidak mampu meraih hal-hal yang bisa diraih saat mereka menikmati alunan musik-musik semata.

#### 4. Implikasi Terapi Qur'ani

Semenjak manusia lahir, mereka secara alamiah terlahir secara fitrah. Dilihat dari segi bahasa (Linguistik) fitrah mencakup bawaan alamiah yang asli ditanamkan Allah dalam proses penciptaan manusia tersebut (Baharuddin, 2004: 154). Secara fitrah manusia mempunyai potensi kesucian jiwa yang artinya suatu ketidaksesuaian jiwa yang diderita manusia dapat dikembalikan pada keadaan semula. Murtadha Mutahhari, seorang ulama' filosof, dan ilmuwan Islam sebagaimana dicatat oleh Hanna Djumaha (1995: 19) menyatakan bahwa iman dan sains merupakan karakteristik yang khas insani. Manusia condong menuju ke arah kebenaran-kebenaran dan wujud-wujud suci dan tidak dapat hidup tanpa menyucikan dan memuja sesuatu. Ini adalah kecenderungan iman yang merupakan fitrah manusia (Hanna Djumhana, 1995: 19).

Seorang manusia yang melakukan hal bertolak belakang dari fitrah dirinya dan cenderung melanggar ajaran agama, misalkan saja ketidakjujuran, kesalahan, dan tindakan buruk, hal tersebut bisa mempengaruhi kerja otak dan sel-sel otak menjadi tegang dan lelah. Kondisi yang dimaksud ini membuat sel-sel mengalami beban yang sangat besar, dalam jangka waktu lama kelelahan-kelelahan ini terakumulasi sehingga timbul kekacauan pada sistem kerja sel-sel yang mengakibatkan banyak penyakit psikis dan penyakit fisik. Oleh karena itu, untuk mengembalikan nutrisi-nutrisi sel itu membaca al-Qur'an mampu menjadi pembangkit bagi kesucian-kesucian yang bisa terbangun dalam diri setiap pribadi.

Pembacaan (*tilawah*) al-Qur'an merupakan kumpulan frekuensi suara yang sampai pada telinga kemudian diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Sel-sel ini kemudian merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dari getaran ini adalah apa yang dirasakan dan dipahami setelah percobaan dan pengulangan *tilawah*, sistem sel-sel otak sesuai fitrah Allah Swt., tersusun secara seimbang, sistem *default* otak adalah kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan (Abdel Daem al-Kaheel, 2013: 21).

Perwujudan al-Qur'an dalam pembacaan setiap orang memberikan implikasi yang cukup bernilai bagi kebahagiaan individualitasnya.

Keteguhan atas kenyataan ini sebagaimana Rasulullah saw., memberikan porsi penting terhadap angka tujuh dalam membaca salah satu surat al-Qur'an. Surat *al-Fatihah* dalam al-Qur'an juga disebut dengan *Sab'ul Matsani* (tujuh yang diulang-ulang). Sebetulnya pembacaan secara berulang-ulang kalimat dan huruf al-Qur'an memberikan pengaruh dan kekuatan dalam penyembuhan, sebab tubuh manusia itu tersusun dari sel-sel dan sel-sel sendiri dari atom, sedangkan atom sendiri tersusun atas tujuh lapisan. Jadi kemungkinan besar, dengan membaca al-Qur'an berulang kali mampu menormalkan kembali sistem sel-sel yang ada dalam tubuh (Abdel Daem al-Kaheel, 2013: 21).

Membaca al-Qur'an dengan mentadaburkan bacaan itu hingga meresap ke dalam hati dan pikiran akan mampu membersihkan kotoran-kotoran hati dan dapat menentram jiwa yang gelisah, memberikan kesejukan, kedamaian dalam diri seseorang. Al-Qur'an pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seseorang hamba. Peneguhan atas hal ini bisa dikaji secara seksama dalam firman Allah Swt., QS. Az-Zumar, [39]: 23, *"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayat-Nya) 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. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya"*.

Ayat ini menegaskan bahwa dengan diulang-ulangnya pembacaan suatu ayat dalam al-Qur'an akan membuat gemetar hati pembacanya. Bahkan ketika dilantunkan ayat-ayat suci al-Qur'an mampu membuat bergetar hati manusia meskipun manusia belum tentu mengerti maknanya, hingga air matapun menetes keluar sembari merenung atas kebesaran-Nya kemudian ketenangan menghampiri hati manusia tentu atas hidayah-Nya semata. Sedangkan sel-sel kulit orang mukmin akan merespon suara al-Qur'an. Kulit itu memberikan respon dan bergetar sedangkan orang kafir tidak bergetar karena tertutup sifat kemunafikan, kekufuran, perbuatan keji dan perbuatan amoral (Abdel Daem al-Kaheel, 2013: 33).

## 5. Hakikat Gangguan Kejiwaan

Gangguan kejiwaan bisa disebut juga dengan perilaku abnormal (*abnormal behavior*), *disability*, *disadvantage*, dan *disturbance*. Gangguan kejiwaan atau *mental disorder* (gangguan, kekalutan, penyakit mental) merupakan sembarang bentuk ketidakmampuan menyesuaikan diri yang serius sifatnya terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu (Kartini Kartono, 2000: 80). Sedangkan menurut Hamdani Bakran gangguan psikologi dan tidak sehatnya mental muncul adanya penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan *fithrah ilahiyah* (al-Qur'an) dan ketauladanan nubuwwah (As-Sunnah) (Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2002: 391).

Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian anggota-anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik (Zainal Aqib, 2013: 12). Problem kejiwaan atau penyakit psikologis merupakan akibat dari kecenderungan yang menyimpang dari naluri pertahanan diri, yang secara alamiah ada pada diri manusia (Adnan Syarif, 2002: 100). Sedangkan menurut Frederik H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein, dalam buku "Psikologi Islam" gangguan jiwa adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain kesulitan dalam persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri (Djamaluddin Ancok dan Fuat Nasution Suroso, 1995: 91).

Manusia yang mengalami gangguan kejiwaan akan nampak pada dirinya dengan ciri-ciri sebagai berikut (Iin Tri Rahayu, 2009: 101): 1) hadirnya perasaan cemas dan perasaan tegang di dalam diri, 2) merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap perilaku diri sendiri, 3) perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problem yang dihadapi, 4) ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem. Setiap insan di dunia ini pasti pernah, tengah dan akan mengalami kesulitan hidup dan konflik-konflik ekstern serta intern (dalam batin sendiri) sepanjang hayatnya. Jika manusia sering menemui jalan buntu dan tidak bisa memecahkan kesulitannya, manusia akan mengalami ketegangan batin dan konflik batin. Meski demikian selama ia masih mampu memecahkan semua kesulitan tersebut dengan cara yang wajar

dan masih bisa mempertahankan kontakny dengan lingkungan sekitar, maka diri manusia akan terbebas dari gangguan jiwa.

Seseorang akan terbebas dari gangguan mental ketika dirinya mampu mendeteksi beberapa penyebab faktor timbulnya gangguan kejiwaan. Kartini Kartono (83-84) menjelaskan di antara beberapa faktor timbulnya gangguan kejiwaan (*Mental Disorder*) adalah *predisposisi*. Predisposisi dalam penjelasan Kartini Kartono adalah struktur biologi atau jasmani yang minder dan disebut juga mental atau kepribadian yang lemah. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada integrasi, pribadi, dan muncul disosiasi dengan lingkungan. Faktor kedua yaitu pemaksaan batin yang keliru dari pengalaman, atau pencernaan pengalaman dalam diri subyek dengan cara yang salah. Lokus atau tempat gangguan jiwa itu ada di dalam kepribadian sendiri, dalam bentuk kesalahan karakter yang cukup serius, biasanya berbentuk konflik-konflik batin yang tajam dan sangat mendalam, yang tidak bisa diselesaikan secara wajar, maka gangguan mental itu selalu berkaitan dengan gangguan-gangguan internal berupa motivasi yang tidak riil, kekuatan-kekuatan yang saling berkonflik dan beroperasi sangat mengganggu dalam kepribadian seseorang.

Faktor ketiga dari penyebab gangguan kejiwaan adalah sosio kultural atau faktor eksternal. Kartini Kartono melihat bahwa kebudayaan modern yang dipenuhi dengan revitalisasi dan persaingan hidup merupakan kebudayaan eksplosif atau bertegangan tinggi, yaitu kebudayaan penuh ledakan dan ancaman bahaya. Faktor lain yang juga timbul adalah banyak orang berlomba-lomba memburu keburuntungan komersial, ambisi memperoleh kemewahan dan kondisi tersebut selalu bergejolak dalam diri mereka. Oleh sebab, itu ketika ambisi yang ada tidak terpenuhi yang muncul adalah rasa malu, takut, cemas, bingung, rendah diri dan mengalami banyak frustrasi.

Ketiga faktor penyebab gangguan kejiwaan sebagaimana dijelaskan di atas merupakan bagian penyebab gangguan kejiwaan yang kenyataannya timbul karena aspek-aspek alamiah. Disebut alamiah karena beberapa faktor yang timbul disebabkan oleh kenyataan-kenyataan umum yang bisa dilihat dalam dinamika kehidupan manusia. Sementara itu, dalam penjelasan Amin An-Najr (2004: 138), gangguan jiwa dan hati menurut para sufi meliputi (1) kewaswasan yaitu rasa yang muncul karena manusia

yang memikirkan segala sesuatu selain Allah, (2) marah, (3) takabur, (4) ketertipuan (*ghurur*) tentramnya nafsu terhadap sesuatu yang cocok dengan hawanya dan sesuai dengan kecenderungan alamiahnya, (5) *riya'* menampakkan sesuatu yang berbeda dengan hatinya, (6) hasud, yaitu orang yang selalu berangan-angan bahwa nikmat yang ada pada diri orang lain sirna, (7) *ujub* dengan sesuatu yang datang dari dirinya, baik berupa kebaikan maupun keburukan, (8) gila pangkat dan kemegahan (*hubb al-jah wa al-syahr*).

Penjelasan penyakit kejiwaan sebagaimana dijelaskan oleh Amin An-Najr dari eksplorasi pandangan kaum sufi di atas, hal itu menjelaskan bahwa penyakit kejiwaan yang timbul dalam kehidupan individu sebab-sebab kemunculannya karena spiritualitas yang menurun dari mereka. Kemampuan untuk menghadirkan nilai-nilai *rububiyah* ketuhanan dalam kehidupan mereka masih cenderung berkurang dan kenyataannya masih tampak sulit diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi serupa inilah yang pada keberlanjutannya menjadikan setiap pelakunya jauh dari pemenuhan kejiwaan yang tenteram dan membahagiakan.

### C. Simpulan

Al-Qur'an merupakan kitab agama dan petunjuk yang diwahyukan oleh Allah Swt., kepada Nabi Muhammad saw., untuk segenap manusia. Kitab suci ini mengajarkan *tauhid* pengesaan kepada Allah Swt., menyucikan manusia dengan berbagai ibadah, menunjukkan pada hal-hal yang dapat membawa kebaikan dan kemaslahatan dalam kehidupan individu dan sosial manusia, membimbing manusia pada agama yang luhur agar mewujudkan diri positif, mengembangkan kepribadian manusia, dan meningkatkan diri manusia ke taraf kesempurnaan insaniah.

Mengentaskan manusia dari penyakit kejiwaan, Muhammad Utsman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi untuk membangun spiritualitas kehidupan mereka. Al-Qur'an menjadi pedoman berharga yang dapat menghantarkan pembacanya terhindar dari penyakit kejiwaan. Muhammad Utsman Najati menguatkan bahwa implikasi adanya terapi Qur'ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan bias mengantarkan pengamalannya kepada keimanan kepada Allah Swt., yang melahirkan kekuatan spiritual luar biasa, mengubah pemahaman manusia tentang

dirinya, orang lain, kehidupan dan seluruh jagad raya. Ketika keimanan sudah terpatri kuat maka manusia akan terpacu untuk meningkatkan ketakwaan dan akan selalu beribadah kepada-Nya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang diwajibkan dalam perintah-Nya yaitu, shalat, puasa, zakat, haji, bersikap sabar dan tobat secara sungguh-sungguh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi W, Gunawan. 2004. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama..
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001.
- Amin, Samsul Munir & Haryanto Al-Fandi. 2016. *Energi Dzikir (menentramkan jiwa membangkitkan optimisme)* . Jakarta: Amzah.
- Amir, An-Najar. 2004. *Mengobati Gangguan Jiwa*. Jakarta: Mizan..
- Ancok, Djameludin dan Fuat Nashori Suroso. 1995. *Psikologi Islami Solusi Islami atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Asy-Syahawi, Majdi Muhammad. *Ingin Sehat? Berobat dengan Al-Qur'an & Madu*. Jakarta: Gema Insani. 2011.
- Baharuddin. 2004. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djumhana, Hanna. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Najati, M. Utsman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. terj.. M. Zaka Alfarisi. Bandung: Pustaka Setia.
- Najati, Muhammad Utsman. 1988. *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.
- Pasiak, Taufik. 2007. *Brain Management for Self Improvment*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi. Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.
- Rahman, Gusti Abd. 2009. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja.
- Rohmah, Noer. 2013. *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Teras.