

BAB II

PERSPEKTIF AL-QUR'AN ATAS GANGGUAN KEJIWAAN

A. Deskripsi Pustaka

Penjelasan tentang gangguan kejiwaan adalah permasalahan yang selalu dikemukakan, hal ini ditujukan untuk menambah wawasan dan mencerah pandangan kita menatap hari esok dengan terhindarnya dan terminimalisir pengidap gangguan kejiwaan sehingga insan kamil bisa terwujud seiring waktu. Pada bagian ini pembahasan diarahkan untuk mengkaji deskripsi perspektif puataka dimana akan diuraikan tentang 1) hakikat terapi, 2) terapi Qur'ani, 3) tujuan terapi, 4) strategi terapi qur'ani, 5) implikasi terapi Qur'ani, 6) kejiwaan dalam pandangan islam, 7) hakikat gangguan kejiwaan, 8) faktor gangguan kejiwaan, 9) jenis-jenis gagguan kejiwaan. adapun pembahasannya sebagai berikut:

1. Hakikat Terapi

Dalam dunia kesehatan maupun ilmu psikis terapi bukanlah hal yang asing. Makna terapi *Asy Syifa* (terapi, Bahasa Inggris: *Therapy*) pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab *theraphy* sepadan dengan kata (الإِشْفَاءُ) yang berasal dari kata شَفَاءٌ - شَفَفَ يَشْفُفُ - yang artinya penyembuhan.¹ Sebagaimana firman Allah yang memuat kata “*syifa*” yang artinya

“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” (Q.S al-Isra' (17) : 82)

“Katakanlah Al-Qur'an itu adalah petunjuk adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman”(Q.S Fushshilat (41) : 44)

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit yang berada

¹Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Aswaja, Yogyakarta, 2009, hlm. 39

dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Q.S Yunus (10) : 57)

Asy Syifa (terapi) mengandung beberapa makna seperti *Ahsana* (mengadakan perbaikan), *ashlaha* (melakukan perbaikan), *zakka* (mensucikan, membersihkan dan memperbaiki), *taharrah* (mensucikan dan membersihkan), *akhraja* (mengeluarkan, mengusir, membuang, meniadakan), *syaraha* (menjelaskan, membuka, meluaskan, melapangkan), *wadha'an* (hilangkan, cabutkan, menurunkan).² Terapi bisa diperuntukan untuk obat fisik maupun psikis, kata *syifa* sebagai obat fisik, termaktub dalam Al-Qur'an Allah Ta'ala 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 yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan ”(Q.S an-Nahl (16) : 69)*

Ayat-ayat di atas menjelaskan bahwa terapi itu meliputi dua jenis yaitu terapi psikis berupa menyembuhkan bermacam-macam penyakit yang ada dalam dada seperti penyakit keraguan dan kebodohan serta obat untuk akidah yang rusak. Di samping itu usaha terapi untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, ataupun perawatan penyakit.

2. Terapi Qur'ani

Membiasakan diri membahasi bibir dengan membaca Al-Qur'an sebagai dzikir tanpa kita sadari Al-Qur'an telah menerapi diri manusia, sebab membaca Al-Qur'an itu mempunyai keutamaan yang besar dalam menjernihkan hati dan membersihkan jiwa. Ketenangan akan turun kepada umat manusia ketika membaca dengan tulus, ikhlas, dan menghadapkan diri secara total kepada Allah Ta'ala. Ketika manusia

²Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Fajar Pustaka Baru Yogyakarta, 2001, hlm. 231-235

membaca Al-Qur'an akan dikelilingi para malaikat dan diliputi rahmat, dari Abu Hurairah diriwayatkan oleh Rasulullah saw berkata "tidaklah suatu kaum berkumpul disalah satu rumah Allah untuk membaca kitabullah dan mempelajarinya diantara mereka melainkan mereka akan dikaruniai ketentraman, diliputi rahmat, dan dikelilingi para malaikat dan Allah menyebutnya dihadapan makhluk yang ada di dekat-Nya".³ Dapat dibayangkan begitu senangnya hati seorang yang senantiasa ingat Allah kemudian Allah menyebut-nyebut nama seseorang tersebut dihadapan makhluknya, di dunia saja ketika sang guru membicarakan kebaikan seorang murid di depan kelas pasti hati seorang murid tersebut girang sekali apalagi Allah yang menyebutnya secara langsung tentu luar biasa girangnya seandainya kita benar-benar mendengarnya sendiri. Belum lagi jika kita bisa *istiqamah* membaca Al-Qur'an maka dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang kita baca Allah mengampuni dosa-dosa yang telah kita berbuat, Allah pun menggandakan kebaikan manusia yang mau membaca firman dengan catatan satu huruf hijaiyah yang keluar dari mulut manusia sama halnya dengan sepuluh kebaikan. Oleh karena itu bagi manusia yang mau menjadikan Al-Qur'an sebagai bagian dari hidupnya rahmat Allah akan turun untuk manusia salah satunya sebagai terapi untuk menghilangkan kegelisahan yang berkompetensi memunculkan gangguan kejiwaan dalam diri manusia.

Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai obat untuk setiap penyakit yang ada dalam dada dan bagi manusia yang di dalam hatinya terdapat penyakit ragu dan syahwat maupun berbagai macam penyakit hati. Penyakit hati seperti halnya penyakit syubhat yang merusak ilmu, pikiran, dan persepsi seiring waktu luruh dengan cahaya Al-Qur'an sehingga manusia akan mampu melihat segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya maupun berkaitan orang lain sebagaimana adanya. Dalam Al-Qur'an mengandung hikmah, nasihat baik berupa *targhib* dan *tarhib*,

³Diriwayatkan oleh Muslim (Nashif, vol. II, hadits no. 1/1023), (dalam footnote buku Hadits dan Ilmu Jiwa, DR. Muhammad Utsman Najati).

serta kisah-kisah yang mengandung *ibrah* yang mampu menjernihkan hati sehingga hati manusia akan senantiasa senang dengan hal-hal yang bermanfaat dan enggan dengan hal-hal yang menimbulkan mudarat. Maka hati manusia yang awal mulanya menyenangi hal-hal tercela dan membenci hal-hal baik akhirnya bisa kembali menyenangi hal-hal yang baik. Namun jika terdapat orang yang menggunakan bibirnya membaca Al-Qur'an maupun sudah melatih telinganyabahkan sudah terbiasa mendengar lantunan Al-Qur'an, disisi lain penyakit hati masih melekat dalam diri dan penyakit fisikpun silih berganti menyerang janganlah putus asa dan bersedih hati karena firman Allah itu pasti benar.

Membaca Al-Qur'an tidak hanya menjadi terapi penghilang kegelisahan yang timbul akibat perasaan berdosa saja, melainkan sebagai terapi untuk semua kegelisahan jiwa dan psikopat. Rasulullah saw pernah mengobati penyakit gila dengan Al-Qur'an. Ketika Ubai bin Ka'ab mengungkapkan, "Aku berada di dekat Nabi saw. Kemudian datanglah orang badui seraya berkata, "Wahai Nabi Allah, saya mempunyai saudara yang sakit." Beliau bertanya, sakit apa?" orang Badui itu menjawab,"ia sakit gila."Beliau berkata" bawa dia kepadaku." Orang Badui itu kemudian membawa saudaranya ke hadapan beliau. Maka Nabi saw membacakan perlindungan untuknya dengan surat *al-Fatihah*, empat ayat pertama surat *al-Baqarah*, dua ayat berikut: *wa ilahukum ilahuwwahid...*, ayat kursi, tiga ayat terakhir surat *al-Baqarah*, satu ayat dari surat *Ali Imran: Syahidallahu annahu la ilaha illahu...*,satu ayat dari surat *al-A'raf:Innarabbakum...*, akhir surah *al-Mu'minin: Fata'alallahul malikul haqq...*,satu ayat dari surah *Jinn: Wa innahu ta'ala jaddu rabbina...*,sepuluh ayat surat *ash-Shaffat*, tiga ayat terakhir surat *al-Hasyar*, surah *al-Ikhlash*, surah *al-Falaq* dan surah *an-Nas*. Setelah dibacakan oleh Nabi saw beberapa surah tadi orang gila itu berdiri

seolah-olah tak pernah mengeluh apapun.⁴ Manusia yang hatinya sudah kembali pada fitrah penciptaannya seperti halnya tubuh kembali pada posisi alaminya kemudian mendapatkan asupan gizi dari keimanan dan Al-Qur'an akan membuat hati bening, layaknya tubuh yang mendapatkan asupan gizi sehingga tumbuh berkembang dan kuat.

Adapun Al-Qur'an tidak hanya menjadi terapi jiwa saja, namun bisa juga sebagai terapi fisik. Ibnu Aby Syaibah dalam *musnadh*nya 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 tidak membedakan seorang nabi maupun bukan seorang nabi". Selanjutnya beliau meminta meminta sebuah wadah berisi larutan garam lalu meletakkan bagian yang tersengat tadi ke dalam larutan itu dan beliau membaca surah *al-Ikhlâs* dan *al-Mu'awwidzâtain*, hingga sakit yang terasa reda.⁵ Hadits ini surat *al-Ikhlâs* dan *al-Mu'awwidzâtain* yang merupakan bagian dari surat dalam Al-Qur'an mampu meredakan rasa sakit.

Setelah seseorang mendapatkan terapi qur'ani, maka diharapkan terbentuknya kembali manusia kepribadian Islam. Karena dengan kepribadian Islam, seseorang dapat mengatasi semua masalah baik fisik, psikis, dan rohani yang merupakan struktur kepribadian manusia. Perlu dipahami bahwa kepribadian sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan dan pembawaan seluruh potensi manusia, struktur biologis, sifat-sifat orang tua, dan penerimaan akan kehadiran anak. Usaha untuk mencapai ketenangan batin, serta kebersihan jiwa dan kebahagiaan lahir-batin itu merupakan satu perjuangan tersendiri. Hal ini

⁴Diriwayatkan oleh al-Hakim, bersumber dari Ubay bin Ka'ab. Diriwayatkan pula oleh 'Abdullah bin al-Imam Ahmad dalam *Az-awa'id* dengan sanad hasan(dari Sa') (Nashif, vol. II, hadits no. 1/1023), (dalam footnote buku *Hadits dan Ilmu Jiwa*, DR. Muhammad Utsman Najati).

⁵Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, Pustaka, Bandung, 1988, hlm. 355

mengandung pengertian bahwa ada satu perjuangan untuk lebih mengerti diri sendiri dan lebih memahami orang lain serta lingkungan sekitar.⁶

3. Tujuan Terapi

Orang yang sedang mengalami sakit sangat membutuhkan adanya terapi agar segera sembuh lebih-lebih orang penyandang gangguan kejiwaan. Karena pada dasarnya sakit psikis mampu memunculkan berbagai macam sakit fisik yang membahayakan diri sendiri maupun orang-orang disekitar. Misalkan saja orang yang mengalami stres dengan tingkatan yang sudah parah tidak mampu mengelola pikirannya sehingga emosi yang muncul dalam dirinya membuat orang itu nekad bunuh diri bahkan bertindak amoral dengan mencelakai tubuh orang lain. Oleh sebab itu penyakit psikis itu lebih berbahaya jika dibandingkan dengan penyakit fisik.

Dalam pelaksanaan terapi oleh terapis kepada klien secara umum bertujuan agar tercipta kesehatan baik fisik maupun mental diantaranya yaitu⁷: (1) memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar, klien dengan masalah yang diderita membuat klien ragu untuk melangkah bahkan muncul rasa bingung bisa juga patah semangat hidup, sehingga klien butuh dorongan dari penerapi agar lebih mantap dalam melangkah, (2) mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan mengekspresikan perasaan-perasaan yang mendalam, proses terapi ini difokuskan pada katarsis, jadi selama terapi berlangsung adanya sebuah jurhatan dari klien atas masalah yang dialami kepada penerapi, (3) membantu klien untuk mengembangkan potensinya, terkadang manusia itu tidak mengetahui bahwa dalam dirinya terdapat talenta atau keahlian khusus yang tidak dimiliki oleh orang lain, ada pula yang memang sudah tahu bahwa dirinya punya potensi namun enggan untuk mengembangkan bahkan ada pula yang sudah mengetahui potensinya dan seseorang itu sebetulnya punya semangat yang tinggi namun lingkungannya tidak

⁶Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, PT. Mandar Maju, Bandung, 2000, hlm. 250

⁷Johana E. Prawitasari, dkk, *Psikoterapi (Pendekatan Konvensional dan Kontemporer)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, hlm. 7-10

mendukung potensi yang ada, padahal potensi yang ada dalam diri manusia itu sangatlah menunjang untuk kelangsungan hidup atau kemakmuran hidup akan tetapi ketidakterwujudan potensi atau keinginan manusia ini bisa menimbulkan gangguan kejiwaan, (4) mengubah kebiasaan klien kearah positif, kebiasaan-kebiasaan buruk menjadipenyebab awal gangguan kejiwaan jika penderita atau manusia dengan kebiasaan buruk tersebut tidak bisa menghentikan hal-hal negatif yang menjadi kebiasaannya. Karena segala sesuatu kalau sudah menjadi kebiasaan maka sulit untuk dihilangkan, misalkan berawal dari memakan jajan atau pinjam baju teman tanpa izin terlebih dahulu, sekali memakan atau meminjam baju tidak izin masih dapat toleransi dari teman namun ketika dilakukan berulang kali maka menjadi kebiasaan anak itu, nah kebiasaan yang tidak baik ini bisa saja akan jadi bahan omongan teman-teman yang lain ketika dia sadar dan mampu menghentikan kebiasaan yang negatif itu maka lambat laun gunjingan dari teman-teman akan hilang maka hati yang awalnya tidak enak mendengar gunjingan dari teman seiring waktu hati akan kembali tenang. Sebaliknya jika dia tidak sadar-sadar akan kebiasaan negatifnya maka sedikit banyak hati tidak akan merasa senang saat dirinya jadi bahan gunjingan teman-temannya, dikala hatinya tidak senang maka hubungan dengan teman semakin renggang yang terjadi adalah kegagalan dalam bersosialisasi dengan sekitarnya. Nah hari sikap mengisolasi diri ini bisa memunculkan gangguan kejiwaan, (5) mengubah struktur kognitif atau pemikiran klien, contoh kecil ketika seseorang mahasiswa mempunyai pemikiran bahwasanya mahasiswa yang bisa menyelesaikan studinya paling cepat maka mahasiswa tercepat itulah yang dianggap paling baik. Dengan pemikiran yang demikian maka dia pun termotivasi untuk segera menyelesaikan studinya, dalam proses menyelesaikan studinya ternyata berbagai halangan menghampirinya hingga menyebabkan mahasiswa tadi sakit parah sehingga tidak bisa menjadi mahasiswa paling cepat diantara mahasiswa lainnya. Dalam keadaan fisiknya yang lemah anggapan

mahasiswa yang paling baik adalah mahasiswa yang paling cepat menyelesaikan studi diantara teman-temannya masih melekat kuat dalam pikirannya. Pemikiran yang dimaksud semakin membuatnya down, stress dan memperburuk keadaannya. Nah, selama terapi berlangsung penerapi harus mampu membuat seseorang itu bangkit dengan semangat hidup baru yaitu dengan mengubah pemikirannya, bahwasanya kebaikan itu milik Allah semata dan Allah lah akan menurunkan kebaikan setiap insan sesuai dengan yang dikehendakiNya, Allah lah yang menurunkan kebaikan kepada umat manusia dalam kurun waktu yang berbeda-beda ada yang dalam waktu singkat ada pula dalam waktu yang agak lama atau bisa juga lama. Apapun yang dikehendaki Allah atas dirinya maka itulah yang terbaik untuknya, (6) meningkatkan kemampuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan yang tepat, ketika seseorang dihadapkan pada sebuah situasi maka muncullah beberapa pilihan yang harus diputuskan untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan dengan mempertimbangan kapasitas yang ada dalam diri manusia baik itu dari sisi materi maupu non materi, (7) meningkatkan pengetahuan diri atau insting, (8) mengubah sosial individu, dalam hal ini berkaitan dengan lingkup pergaulan individu dalam kesehariannya kearah yang pergaulan yang lebih baik dari sebelumnya, (9) mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, kontrol dan kreatifitas diri.

Adapun fungsi dan tujuan terapi yang dikemukakan oleh M. Hamdani Bakhran Adz-Dzaky yakni⁸: (1) fungsi pemahaman atau *understanding*, yaitu memberikan pemahaman pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dan problematika itu secara baik, benar dan mulia, khususnya terhadap gangguan mental kejiwaan, spiritual, dan moral serta problematikanya, (2) fungsi pengendalian atau *control*, yaitu mengarahkan potensi yang dapat membangkitkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah

⁸Gusti Abdurrahman, *Op.Cit*, hlm. 51-53

Ta'ala sehingga tidak akan keluar dari hal kebenaran, kebaikan dan kemanfaatannya, (3) fungsi peramalan atau analisis ke depan atau *fredaction*, dengan ilmu ini seorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian, dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu akan terjadi, seseorang akan dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antisipasi, baik peristiwa itu membawa manfaat atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu akan mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia, (4) fungsi pengembangan atau *development*, yaitu mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika ketuhanan menuju keinsanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris, (5) fungsi pendidikan atau *education*, Hakikat pendidikan adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Potensi pada diri manusia dapat menjadi manusia yang unggul dan sempurna (insan kamil) di mata Tuhannya. Ketika manusia mengerahkan potensi yang ada dalam dirinya maka terdapat pengalaman ilmu yang ditempa atau diperolehnya sehingga apa yang dilakukan dalam menjalankan aktifitasnya tidak lepas dari torehan-torehan tinta para ilmuan atas hasil penelitiannya maupun tinta ulama' dalam kitab yang dikarangnya dengan riyadloh lahir maupun batinnya. Maka tidaklah mustahil ketika manusia melakukan ibadah yang dibarengi dengan ilmu yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an maupun sunah manusia akan terangkat derajatnya, karena tentu berbeda antara manusia yang tahu dengan yang tidak tahu ilmunya.

4. Strategi Melakukan Terapi Qur'ani

Secara umum mempunyai pengertian sebagai suatu garis besar acuan dalam melakukan tindakan untuk mencapai sasaran yang diinginkan.⁹ Strategi berguna untuk mencapai kesuksesan atau keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam buku lain menjelaskan makna kata strategi

⁹Ngaimun, *Strategidan Pembelajaran dan Model Pmbelajaran*, Aswaja Pressindo, Yogyakarta, 2016, hlm.1

secara harfiah dapat diartikan sebagai seni atau *art*, melaksanakan *strategem* yakni siasat atau rencana, banyak padanan kata strategi dalam bahasa Inggris dan yang dianggap relevan dengan pembahasan ini adalah sepadan dengan kata *approach* (pendekatan) dan kata *procedure* (tahapan kegiatan). Dalam perspektif psikologi, kata strategi berasal dari bahasa Yunani yang artinya rencana tindakan yang terdiri dari seperangkat langkah untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan.¹⁰

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 Allah SWT. Menurut seorang ahli pengobatan alternatif Muhammad Bambang Irawan S, pada akhir ayat Al-Qur'an bisa menyembuhkan penyakit mata, akhir surat *al-Hasyar* dapat menyembuhkan penyakit kepala, dan surat *az-Zukhruf* ayat 79 dapat menyembuhkan gigitan babi.¹¹ Membaca ayat-ayat Al-Qur'an secara berulang-ulang atau dengan jumlah tertentu sejalan dengan pendapat Thoules melalui proses pengulangan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an untuk individu yaitu mampu mensugesti diri pada setiap orang.¹² Contoh kecil saja ketika diri sendiri berusaha menguatkan atau menyakinkan diri sendiri bahwasanya diri ini pasti kuat melewati operasi atas sakit yang sedang menyerang tubuh secara berulang kali mengatakan pada diri sendiri "Allah selalu bersama diri ini, Allah yang menguatkan diri ini", maka sedikit banyak ada rasa tenang menghampiri kita, begitu pula dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang merupakan firman Allah sendiri yang pasti kebenarannya dan Allah tidak akan mengingkari janjinya, maka tidak perlu risau karena apa yang termaktub dalam Al-Qur'an itu benar adanya sejalan dengan firman Allah yang artinya: *Kitab*

¹⁰Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 1995, hlm. 214

¹¹M. Fadlun, *Membuka Pintu Rahmat dengan Al-Qur'an*, Cahaya Agency, Surabaya, t.th., hlm. 223

¹²Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir (menentramkan jiwa membangkitkan optimisme)*, Amzah, Jakarta, 2016, hlm. 210

(*Al-Qur'an*) ini tidak ada keraguan padanya bagi mereka yang bertakwa.
(Q.S al-Baqarah (2) : 2)

Strategi terapi dengan Al-Qur'an dapat diketahui dengan menengok kembali hasil penelitian-penelitian beberapa tokoh yang telah melakukan eksperimen. Diantaranya seorang direktur utama *Islamic medicine foreducation and research* yang berpusat di Amerika Serikat serta konsultan ahli disebuah klinik di Panama city, Florida yaitu Ahmad 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 tidak ternyata Al-Qur'an memang benar-benar memiliki pengaruh bagi tubuh 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 maka bisa menurunkan stres, sedangkan bacaan teks arab hasilnya menunjukkan 33%.¹³ Melalui penerapan terapi qur'ani yaitu berupa getaran suara dari *kalamullah* baik sekedar mendengar lebih-lebih membaca ayat-ayatnya secara langsung mampu mengembalikan keseimbangan sel yang tentunya tidak lepas dari indra pendengaran manusia.

Proses mendengar secara sederhana dapat dicontohkan saat mendengarkan musik. Musik pertama-tama akan diproses oleh *auditory cortex* dalam bentuk suara. Selanjutnyamenikmati musik itu dengan otak kanan. Sedangkan otak kiri akan memproses lirik yang terdapat dalam

¹³Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi ,*Op. Cit*, hlm. 227

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.¹⁴ Selanjutnya terdapat hasil oleh Frances Rauscher Ph.D., di *Center for the Neurobiology of Learning and Memory* di *University of California*, 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.¹⁵ Ini baru mendengarkan musik mozart yang dibuat oleh manusia, tentunya akan luar biasa lagi ketika manusia mendengarkan lantunan Al-Qur'an yang berasal dari Allah sendiri.

Abdel Daem Al-Kaheel memaparkan bahwasanya pasien yang mau membaca Al-Qur'an sendiri jauh lebih baik dan lebih besar pengaruhnya jika dibandingkan dengan sekedar mendengarkan atau dibacakan orang lain. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa frekuensi suara bisa mempengaruhi sel-sel tubuh yang sakit yang sakit.¹⁶ Suara orang yang membaca Al-Qur'an secara langsung (dibaca sendiri) akan memiliki pengaruh lebih banyak, disamping itu ketika membaca Al-Qur'an pasti menggunakan ilmu tajwid sehingga *mahraj* huruf dalam Al-Qur'an yang diucapkan oleh pembaca Al-Qur'an sebagai bentuk olah raga lisan (*riyadhatul lisan*). Sehingga kemungkinan proses terapi bagi tubuh lebih bisa diperoleh dalam jangka waktu yang lebih cepat jika dibandingkan sekedar mendengar. Namun ketika orang sedang mengalami sakit sebagian besar tingkat kefokusannya membaca Al-Qur'an

¹⁴Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004, hlm.255

¹⁵Adi W. Gunawan, *Ibid*, hlm. 257-258

¹⁶Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani (Manjurannya Berobat dengan Al-Qur'an)*, Amzah, Jakarta, hlm. 37

menurun akibat kondisi tubuh yang tidak normal, dan rasa engganpun timbul bolehlah sekedar mendengarkan atau meminta orang lain untuk membacaknya. Disaat membacakan Al-Qur'an untuk orang lain seharusnya dengankeras (*jahr*) bukan dengan suara lirih (*sirri*).

Ringkasnya, Al-Qur'an telah berhasil tanpa ada duanya diantara semua seruan keagamaan sepanjang sejarah, baik sekedar membacanya, dengan mendengarkan, dengan mengulang ayat-ayat Al-Qur'an saat membacanya memiliki pengaruh pada aspek fisiologi maupun aspek psikis manusia tentunya dilandasi dengan hati yang ikhlas.

5. Implikasi Terapi Qur'ani

Implikasi mempunyai arti keterlibatan atau keadaan terlibat.¹⁷ 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 tersusun secara seimbang, sistem *default* otak adalah kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan.¹⁸ Allah berfirman yang artinya,

“maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah ; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui ”.(Q.S ar-Rum (30) : 214)

Semenjak manusia lahir secara alamiahnya terlahir secara fitrah, secara bahasa (linguistik) fitrah mencakup bawaan alamiah yang asli ditanamkan Allah dalam proses penciptaan manusia tersebut.¹⁹ Secara fitrah manusia mempunyai potensi kesucian jiwa yang artinya suatu ketidaksesuaian jiwa yang diderita manusia dapat dikembalikan

¹⁷KBBI, Depdikbud, Balai Pustaka, Jakarta, hlm. 374

¹⁸Abdel Daem Al-Kaheel, *Op.Cit*, hlm. 21

¹⁹Baharuddin, *Op.Cit*, hlm. 154

padakeadaan semula. Murtadha Mutabbari, seorang ulama' filusuf, dan ilmuan Islam dalam buku "Integrasi Psikologi Dengan Islam" menyatakan bahwa iman dan sains merupakan karakteristik yang khas insan. Manusia condong menuju kearah kebenaran-kebenaran dan wujud-wujud suci dan tidak dapat hidup tanpa menyucikan dan memuja sesuatu. Ini adalah kecenderungan iman yang merupakan fitrah manusia.²⁰ Dikala manusia melakukan hal yang bertolak belakang dari fitrah manusia yang cenderung melanggar agamanya misalkan saja ketidakjujuran, kesalahan, dan tindakan buruk 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 dengan membaca Al-Qur'an.

Rasulullah memberikan porsi sangat penting terhadap angka tujuh, lalu surat *al-Fatihah* mendapat sebutan *sab'ul matsani* (tujuh yang diulang-ulang), mengapa pada ayat-ayat tertentu juga diulang-ulang sebanyak tujuh kali. 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.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

²⁰Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1995, hlm.19

²¹Abdel Daem Al-Kaheel, *Op. cit*, hlm. 24

penyembuh luka yang diderita seseorang hamba. Allah berfirman yang artinya:

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu Al-Qur’an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu 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”. (Q.S az-Zumar [39] : 23)

Ayat ini menegaskan bahwa dengan diulang-ulangnya ayat-ayat membuat gemetar karena kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, karena ayat-ayat Al-Qur’an benar-benar firman Allah yang tidak ada keraguannya ketika ayat-ayat itu membahas tentang ancaman atau balasan bagi orang-orang yang jauh dari agamanya maka Allah menggambarkan neraka jahanam dengan segala siksaan yang kelak diterimanya membuat manusia merasa takut disisi lain ayat-ayat Allah yang menerangkan tentang surga dengan segala kenikmatan yang akan Allah berikan akan memberikan keinginan hati untuk senantiasa ibadah dan dekat denganNya agar kelak surga Allah berikan untuk hamba yang taat pada agamanya. Bahkan ketika dilantunkan ayat-ayat suci Al-Qur’an mampu membuat bergetar hati manusia meskipun manusia belum tentu tau apa maknanya, hingga air matapun menetes keluar sembari merenung atas kebesarannya kemudian ketenangan menghampiri hati manusia tentu atas hidayah Allah 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.²²

Ayat di atas menerangkan pula barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun memberi petunjuk baginya. Ketika Allah menghendaki seorang manusia dalam kurun waktu tertentu berada dalam keadaan yang jauh dari agamanya maka dikala itu amat sangat sulit

²²Abdel Daem Al-Kaheel, *Ibid*, hlm. 33

mengajak seorang itu untuk kembali pada jalan Allah meskipun yang mengajak seorang itu berilmu tinggi atau orang termashur tidak akan mampu membuatnya sadar dan kembali pada agamanya kecuali hidayah Allah turun daam diri manusia.

Secara garis besar implikasi terapi qur'ani bagi manusia mampu memberikan ketenangan dan ketentraman bahkan ketika Allah sunah menurunkan hidayahnya kepada manusia yang dikehendaki Allah lantaran Al-Qur'an ini akan membuat manusia senantiasa beribadah dan mendekati diri kepada Allah.

6. Hakikat Gangguan Kejiwaan

Gangguan kejiwaan bisa disebut juga dengan perilaku abnormal (*abnormal behavior*), *disability*, *disadvantage*, dan *disturbance*. Berbagai istilah dalam beberapa hal dianggap sama, namun dilain pihak digunakan secara berbeda. Menurut *Group for Advantage of Psychiatry* (GAP) gangguan kejiwaan sebagai suatu kesakitan yang mengurangi kapasitas seseorang untuk menggunakan pertimbangan-pertimbangan, kebijakan-kebijakan dan pengendaliannya dalam melakukan urusan-urusannya dan hubungan sosial sebagai jaminan keterkaitannya pada mental.²³ 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.²⁴ Sedangkan menurut Hamdani Bakran dalam bukunya menjelaskan bahwa gangguan psikologi dan tidak sehatnya mental muncul adanya penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan fitrah ilahiyah (Al-Qur'an) dan ketauladanan nubuwwah (As-Sunnah).²⁵

²³Moeljono Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapannya)*, UMM, Surabaya, hlm. 43

²⁴Kartini Kartono, *Op.cit*, hlm. 80

²⁵Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru Yogyakarta, 2002, hlm. 391

Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian anggota-anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik.²⁶ Problem kejiwaan atau penyakit psikologis merupakan akibat dari kecenderungan yang menyimpang dari naluri pertahanan diri, yang secara alamiah ada pada diri manusia.²⁷ 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.²⁸

Manusia yang mengalami gangguan kejiwaan akan nampak pada dirinya dengan ciri-ciri sebagai berikut²⁹ : 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 kontakannya dengan lingkungan sekitarnya maka diri manusia akan terbebas dari gangguan jiwa.

7. Penyebab-penyebab Gangguan Kejiwaan (*Disorder Mental*)

Penyebab-penyebab secara psikologis yang dilakukan oleh individu dan pelanggaran terhadap rambu-rambu *ilahiyyah* adalah disebabkan tiga

²⁶Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, CV. Yrama Widya, Bandung, 2013, hlm. 12

²⁷Adnan Syarif, *Op. Cit*, hlm. 100

²⁸Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islami Atas Problem-Problem Psikologi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1995, hlm. 91

²⁹Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, UIN-Malang Press, Malang, 2009, hlm. 101

faktor, faktor dari dalam atau bawaan (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Diantara faktor tersebut yaitu³⁰ :

Penyebab pertama yaitu predisposisi

Predisposisi struktur biologi atau jasmani yang minder mental atau kepribadian yang lemah, atau kombinasi dari keduanya bisa menimbulkan gangguan mental. Jadi memang ada kondisi bawaan yang lemah, kemudian ditambah yang lemah, karena orang yang bersangkutan banyak mengalami shock-shock emosional. Sehingga muncul 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 konflik dan beroperasi sangat mengganggu dalam kepribadian seseorang.

Faktor ketiga yaitu sosio kultural atau faktor eksternal

Kebudayaan modern penuh revitalisasi dan persaingan hidup ini merupakan kebudayaan eksplosif atau bertegangan tinggi. yaitu kebudayaan penuh ledakan dan ancaman bahaya. sebabnya antara lain orang berlomba-lomba memburu keburuntungan komersial, ambisi memperoleh kemewahan selalu bergejolak dalam diri manusia. oleh sebab itu ketiga ambisi yang ada tidak terpenuhi yang muncul adalah rasa malu, takut, cemas, bingung, rendah diri dan mengalami banyak frustrasi.

Gangguan kejiwaan akan sangat terlihat pada sikap dan perilakunya yang telah tertanam sejak ia dilahirkan ke muka bumi. Sikap dan karakteristik seseorang yang cenderung menyimpang dari aturan dan

³⁰Kartini Kartono, *Ibid*, hlm.83-84

tuntunan Ilahiyah secara internal dapat terjadi melalui proses perkawinan kedua orang tuanya. Jika proses perkawinan itu menyimpang dari tuntunan Ilahiyah, maka bawaan sikap dan perilaku yang menyimpang itu telah tumbuh dalam jiwa sang anak. Diantara penyebabnya yaitu karena otak berfikir manusia kosong dari pemahaman ajaran-ajaran samawi yang mengatur berbagai kecenderungan naluriah sekaligus menjadikannya lurus (normal). Demikianlah sebagaimana Allah telah mengatur sekaligus menjadikan norma berbagai kecenderungan naluriah pada hewan.³¹

Selain penyebab di atas penyimpangan pendidikanpun memiliki andil yang cukup besar sebagai penyebab gangguan kejiwaan, Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan yang mengarahkan kepada pengembangan dan pemberdayaan potensi Ilahiyahnya yaitu pendidikan keimanan, keIslaman, keihसान dan ketauhidan, bukan pendidikan yang justru mengarah kepada pengembangan karakteristik Yahudiyah, Nasraniyah dan Majusiyah, Seperti³² : a) Sejak dini tidak pernah diperkenalkan dengan dua kalimat syahadat dan kalimat tauhid, b) Tidak pernah diperkenalkan dan ditanamkan kedalam jiwa tentang hukum-hukum halal dan haram serta akibat-akibat yang akan diperoleh, jika melakukan hal-hal yang halal atau yang haram, c) Tidak pernah diperintahkan oleh lingkungan keluarga dan kedua orang tuanya sejak usia tujuh tahun untuk melakukan ibadah, d) Tidak pernah ditanamkan nilai-nilai kecintaan kepada Rasulullah SAW, para rasul dan para nabi serta auliya Allah, dan meneladani seluruh perilaku dan kemuliaan mereka di dalam menjalani kehidupan duniawi dan ukhrawi, e) Tidak pernah diajarkan tentang Al-Qur'an dan As-Sunnah serta tidak pernah diberikan ketauladanan bagaimana cara mengaplikasikan Al-Qur'an dan As-Sunnah dalam kehidupan sehari-hari. Sangat banyak faktor dan sebab yang membawa kepada penyimpangan, kegoncangan dan dekadensi

³¹Adnan Syarif, *Op. Cit*, hlm. 101

³²M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 379

moral, serta buruknya sistem pendidikan yang ada di tengah-tengah masyarakat yang penuh dengan kedurhakaan dan dosa dalam kenyataan yang sungguh mengesankan.

Penyebab dasar dari semua gangguan mental dan sakit jiwa yang bukan disebabkan oleh faktor organisasi jasmaniah adalah karena terganggu atau terhambatnya kehidupan emosi individu. Baik individu itu cerdas ataupun bodoh, kalau emosi terganggu maka kepribadiannya juga akan terganggu. Akibat gangguan atau penyakit emosional tersebut akan merasuk pada keseluruhan kepribadian seseorang, sehingga efeknya akan tampak pada³³ : a) cara berfikir, seperti suka lupa, tidak mampu konsentrasi, malas berfikir, kemunduran berfikir, sukar mengambil keputusan dan pandangannya menyempit, b) alam perasaan, seperti cemas, gelisah, murung, iri hati, kebencian tanpa alasan dan sebagainya, c) jasmaniah, seperti psikosomatik atau gangguan jasmaniah lain yang tidak ada sebab-sebab fisiknya, d) keseluruhan tingkah laku, seperti suka berkelahi, menyakiti orang lain, nakal, mencuri, dan sebagainya.

Sedangkan 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, orang hasud 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*).³⁴

8. Jenis-jenis Gangguan Kejiwaan

Semakin beratnya persoalan hidup, zaman sekarang makin banyak orang yang mengalami gangguan mental dan jumlahnya pun terus

³³Iin Tri Rahayu, *Op. Cit*, hlm. 203

³⁴Amir An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa*, PT. Mizan Publika, Jakarta, 2004, hlm. 138

bertambah. Apabila penanganannya terlambat, kondisi ini menjadi sakit jiwa yang cukup serius meski memang setiap orang pasti enggan mengalami hal ini. Gangguan kejiwaan kadang justru tak bisa dihindari karena tingkah laku, pola pikir dan suasana hati (*mood*) akan terpengaruh secara umum.

Gangguan kejiwan atau keabnormalan itu dapat dibagi menjadi dua golongan yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan sakit jiwa (*psychose*). Keabnormalan yang terjadi dalam diri manusia akan menampilkan gejala-gejala lain diantaranya ketegangan batin (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah atau cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (*compulsive*), *histeria*, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran negatif (*negative thinking*), dan gejala-gejala yang mengganggu ketenangan hidup, misalnya tidak bisa tidur dengan nyenyak atau bahkan tidak bisa tidur, tidak nafsu makan, dan sebagainya. Kekacauan fungsi mental yang disebabkan oleh kegagalan mereaksi adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan terhadap stimulasi ekstern dan ketegangan-ketegangan, sehingga muncul gangguan fungsional atau gangguan struktural dari satu bagian, satu orang atau satu sistem kejiwaan.³⁵

Pada dasarnya antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan sakit jiwa (*psychose*) itu memiliki perbedaan, dimana orang yang mengalami *neurose* masih bisa mengetahui dan merasakan perbedaan yang dialami dirinya dari sikap yang dia alami dalam kesehariannya dan kesukaran yang dialaminya mengalami gangguan, bertindak tidak sewajarnya manusia sekelilingnya, dan ia hidup jauh dari alam sekitarnya. Orang yang mengalami *neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas, masih hidup bersama dengan alam sekitarnya. Sedangkan orang *psychose* kepribadiannya benar-benar bentuk kekalutan mental yang ditandai dengan adanya disintegrasi kepribadian, dan terputusnya hubungan dirinya dengan realitas.

³⁵KartiniKartono, *Op.Cit*, 2000,hlm.81

Bentuk-bentuk perilaku yang dapat dikenali sebagai perilaku penderita gangguan jiwa di antaranya adalah:³⁶*pertama*, Psikopat adalah bentuk kekalutan mental yang ditandai dengan tidak adanya pengorganisasian dan pengintegrasian pribadi. Penderita psikopat tidak pernah bisa bertanggung jawab secara moral; dan selalu berkonflik dengan norma-norma sosial dan hukum, karena sepanjang hayatnya orang yang bersangkutan hidup dalam lingkungan sosial yang abnormal dan immoral yang diciptakan oleh angan-angannya sendiri. Orang-orang psikopat pada umumnya ketika masih muda mendapatkan kasih sayang yang minim sekali, bahkan mungkin sama sekali tidak mendapatkan kasih sayang dari lingkungannya.

Gejalanya Psikopat dapat kita ketahui jika dalam diri manusia muncul: a) tingkah laku dan relasi sosialnya selalu a-sosial, eksentrik (kegila-gilaan) dan kronis patologis. Tidak memiliki kesadaran sosial dan intelegensi sosial b) sikapnya aneh-aneh, sering berbuat kasar, bertingkah laku kegila-gilaan, kurang ajar dan ganas, buas terhadap siapa pun, tanpa suatu sebab serta sering sadistis c) suka ngeloyor atau mengembara ke mana-mana tanpa tujuan e) pribadinya labil f) ada disorientasi terhadap lingkungannya g) tidak pernah loyal terhadap seseorang, kelompok atau kode-kode etik tertentu h) emosinya tidak matang, sering tanpa perasaan, i) sering melakukan penyimpangan seksualitas dalam bentuk; homoseksual, tranvestitisme yaitu nafsu yang patologis untuk memakai pakaian lawan jenisnya, *pedofilia*, *fetishisme* serta *sadisme*.

Kedua, psikoneurosa atau juga disebut dengan neurotik, seorang yang menderita gangguan jiwa jenis ini adalah orang yang mempunyai masalah-masalah emosional. Dia adalah orang yang tinggal dalam situasi konflik yang mempengaruhi kepribadian, biasanya terganggu secara emosional namun bukan merupakan penyakit jiwa akan tetapi termasuk

³⁶Jurnal Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, *Konseling Religi*, STAIN Kudus, 2012, hlm. 10

dalam gangguan jiwa ringan.³⁷ Ialah sekelompok reaksi psikis yang ditandai secara khas dengan unsur kecemasan, dan secara tidak sadar ditampilkan dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*). *Psikoneurosa* adalah bentuk gangguan atau kekacauan fungsional pada sistem peredaran darah, termasuk disintegrasi dari sebagian kepribadiannya. Tidak ada kontak dengan lingkungan sekitarnya dan relasi dengan dunia luar sedikit sekali.

Sebab-sebab *neurosa* dalam diri manusia diantaranya: a) tekanan-tekanan sosial dan tekanan kultural sangat kuat, yang menyebabkan ketakutan-kecemasan dan ketegangan batin yang kronis sifatnya, b) Individu mengalami banyak frustrasi, dan konflik-konflik emosional yang sudah dimulai sejak kanak-kanak, c) individu sering tidak rasional sebab sering memakai *defence mechanism* yang negatif dan lemahlah pertahanan diri baik secara fisik maupun mental, d) pribadinya sangat labil dan tidak seimbang dan kemauannya sangat lemah.³⁸

Ketiga, Psikofungsional merupakan gangguan jiwa secara fungsional kepribadian dan *maladjustment social* yang berat. Penderita tidak mampu mengadakan relasi sosial dengan dunia luar, sering terputus samasekali dengan realitas hidup, lalu menjadi inkompeten secara sosial, terdapat pula gangguan pada karakter dan fungsi intelektual. Seringkali pasien menderita kekalutan hebat diiringi *depresi*, *delusi*, *halusinasi* dan ilusi optis. Tidak mempunyai insight sama sekali, mengalami regresi psikis; dia menderita *stupor* yaitu tidak bisa merasakan sesuatupun, keadaannya seperti terbius. Ciri gejala lainnya adalah: sering mengamuk disertai kekerasan dan serangan-serangan yang maniak kegila-gilaan, sehingga membahayakan dan mengancam orang lain. Di samping itu penderita ini juga membahayakan diri sendiri, maka secara hukum pasien dinyatakan gila.³⁹

³⁷Kartini Kartono, *Op.Cit*, hlm. 94

³⁸Jurnal Bimbingan Konseling, *Op. Cit*, hlm 11

³⁹Kartini Kartono, *Op.Cit*, hlm. 128-129

Gejala psikosa fungsional diantaranya: a) hubungan dengan dunia realitas jadi terputus. Tidak ada *insight* biasanya pasien tidak menyadari simptom-simptom dan penyakitnya. Responsnya terhadap sekitarnya selalu tidak tepat dan keliru, kegila-gilaan atau maniacal dan eksentrik. Suka tertawa-tawa mengikik-ngikik terus-menerus, b) ada *maladjustment* disertai disorganisasi dari fungsi-fungsi kejiwaan, *inteligensi*, perasaan dan kemauan, c) seringkali dibayangi oleh macam-macam halusinasi. Ilusi dan delusi. Selalu merasa takut dan bingung, khususnya ada kekacauan emosional yang kronis, d) sering mengalami *stupor*. Jika pasien menjadi agresif, sifatnya kasar, keras kepala dan kurang ajar. Bahkan menjadi eksplosif meledak-ledak, ribut, berlari-lari dan amat berbahaya. Ia mungkin menyerang dan membunuh orang lain, atau berusaha membunuh dirinya sendiri.

Sebab-sebab psikosa fungsional atau psikosis meliputi : a) konstitusi pembawaan mental dan jasmaniah yang herediter, diwarisi dari orang tua atau generasi sebelumnya yang psikotis. Jumlahnya kurang lebih 50% dari semua penderita, b) kebiasaan-kebiasaan mental buruk dan pola-pola kebiasaan yang salah sejak masa kanak-kanak. Juga dengan adanya malajutsment parah, dan menggunakan *escape mechanism* dan *defence mechanism* yang negatif, sehingga semakin banyak muncul ketegangan dan konflik internal yang serius. Hal ini menyebabkan disintegrasi kepribadian.⁴⁰

Individu disebut psikosis apabila *realitytestingnya* terganggu sama sekali sehingga pemikiran dan tanggapannya tidak sesuai dengan realitas. Orang yang mengalami disintregasi kepribadiannya, orang mengalami kekalutan organis, kekalutan fungsional dan kekalutan fungsi-fungsi kejiwaan misalnya pada intelegensi, kemauan dan perasaannya. Kemudian individu bereaksi (memaksa dan mencerna) terhadap tekanan-tekanan internal serta eksternal dengan cara yang keliru. Sehingga

⁴⁰Jurnal Bimbingan Konseling, *Op., Cit*, hlm 12

menimbulkan psikis yang kacau balau, dan si penderita tidak berdaya serta tidak mampu membenahi kerusakan batinnya.⁴¹

Orang yang menderita gangguan jiwa selalu mempersepsikan diri dan lingkungannya dengan persepsi yang buruk dan mencoba untuk mengkondisikan kenyataan yang dihadapinya dengan persepsi yang buruk. Karena itu, muncullah perilaku yang menyimpang dalam pandangan manusia dan merasakan jiwanya tertekan dan menderita.⁴² Setelah hal itu terjadi maka yang ada seolah-olah lingkungan dan orang sekitarnya lah yang salah, yang kontra dengan dirinya. Bila kita merenung sejenak, gangguan kejiwaan sebenarnya tidak jarang sering melanda dalam kehidupan kita sehari-hari. Gangguan ini bisa saja bahkan mungkin menjadi penyakit yang berkarat bila kita tidak pandai memberantasna. Oleh sebab itu terapi qur'ani merupakan jalan yang harus ditempuh atau dilakukan oleh insan manusia yang berpotensi terserang penyakit gangguan kejiwaan, agama pun memberikan predikat kepada manusia yang berhasil membersihkan penyakit-penyakit yang dimilikinya, yaitu Allah berfirman yang artinya: *“sesungguhnya beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) dan sungguh rugi orang yang mengotorinya”*. (Q.S asy-Syams (91): 9-10)

9. Jiwa Menurut Konsep Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an kata "jiwa" diwakili dengan kata "*nafs*". Meskipun makna "*nafs*" ini secara umum bisa diartikan sebagai "diri". Penggunaan kata "*nafs*" yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an disebutkan tidak kurang dari 31 kali, sedangkan yang *nafs* yang bermakna diri disebutkan tidak kurang dari 279 kali dalam Al-Qur'an.⁴³

Ayat-ayat Al-Qur'an yang menggambarkan tentang jiwa diantaranya yaitu :

⁴¹ZainalAqib, *Konseling Kesehatan Mental (untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, Yrama Widya, Jakarta, t.th., hlm. 22

⁴²Farida, *Psikologi Pasien*, Nora Media Enterpres, Kudus, 2011, hlm. 117

⁴³Noer Rohmah, *Op.Cit*, hlm. 307

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang Dia tetapkan kematian dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir”.(Q.S az-Zumar [39] : 42)

Maksud dari ayat di atas ketika manusia dalam posisi tidur maka disaat itu Allah melepaskan rohnya dari jasadnya, sehingga sewaktu-waktu roh itu bisa kembali pada jasadnya. Namun dikala manusia itu telah ditetapkan waktu kematian atas diri manusia maka Allah tahan roh itu sehingga roh tidak akan kembali pada jasadnya. Dari ayat ini jiwa disamakan dengan roh

“Dan tatkala dia cukup dewasa, kami berikan kepadanya hikmah dan ilmu. Demikianlah kami memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik ”. (Q.S Yusuf [12] : 22)

Ayat di atas memaparkan bahwa jiwa yang ada dalam diri manusia memiliki kemampuan dalam hal menangkap ilmu dan hikmah. Jiwa manusia mampu menganalisis informasi, mengambil keputusan selama diri manusia mengalami proses pengalaman jiwa ke arah yang baik dan positif.

Dipahami dalam Al-Qur'an dan hadits bahwa jiwa diartikan dengan darah. *Nafs* dalam pengertian darah semuanya diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang paling baik sebagaimana seluruh makhluk yang diciptakan-Nya. Dengan perantara darah ini, berbagai penyakit genetik atau penyakit keturunan maupun penyakit bukan keturunan tidak akan berpindah. Demikian pula berbagai keinginan dan emosi yang membahayakan serta berbagai penyakit kejiwaan tidak dihasilkan darinya. Jika manusia menyucikan jiwanya, setelah Allah mengenalkan apa yang baik ataupun yang buruk baginya, maka Allah mengilhamkan kepada jiwa jalan kefasikan dan ketakwaan.⁴⁴

⁴⁴ Adnan Syarif, *Op. Cit*, hlm. 65 dan 73

10. Upaya Mengatasi Gangguan Kejiwaan

Seperti yang telah diuraikan bahwa gangguan kejiwaan bias disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal, bias dipicu kondisi otak. Yaitu adanya perubahan keseimbangan *neuro transmitter* (zat-zat pembawa pesan kimiawi). Selain itu, infeksi otak bisa menjadi salah satu penyebab. Sedangkan faktor eksternal, umumnya disebabkan karena depresi atau trauma kejiwaan akibat lingkungan “bisa juga kombinasi antara internal dan eksternal”.

Gangguan kejiwaan tidak bisa ditangani dengan penanganan yang sembarangan, karena bergantung pada jenis gangguan yang dialami manusia. Penanganannya bisa dengan obat-obatan, terapi atau kombinasi keduanya. Terapi yang digunakan bisa berupa konseling, terapi perilaku, atau perilaku kognitif.

Dewasa ini banyak sekali terapi-terapi yang bertujuan untuk mengatasi gangguan kejiwaan. Para ilmuwan barat condong dengan hasil eksperimennya yang menghasilkan terapi yang bermacam. Namun seiring waktu gangguan kejiwaan dapat diatasi dengan terapi yang berbasis islamia itu terapi spiritual islami.

Terapi spiritual islami mengacu kepada konsep pensucian jiwa (*Tazkiyatun nufus*) Imam Al-Ghazali. Beliau membagi 3 tahap pensucian jiwa, yaitu: *takhali* (tahap pensucian diri), *tahalli* (tahap pengembangan diri), dan *tajali* (tahap penemuan diri).⁴⁵ Pertama, *Takhalli* (pensucian diri). Tahap ini bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat buruk, *negative thinking*, dan segala kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan manusia. Ada tiga cara yang dapat dilakukan untuk mensucikan diri, seperti: Mandi taubat, shalat taubat, dan memperbanyak istighfar kepada Allah Swt. Kedua, *Tahalli* (pengembangan diri). Pada tahap ini manusia dilatih untuk mengembangkan potensi-potensi positif yang ada dalam

⁴⁵Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad Wan Sulaiman, Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi, 1968, On Line, Tersedia : [Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Jpki/Article/Download/2850/1968](http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Jpki/Article/Download/2850/1968) (1maret 2017)

dirinya dengan membangun nilai-nilai kebaikan dan kebermaknaan dalam hidupnya. Ketiga, *Tajalli* (penemuan diri). Pada tahap ini manusia telah mengenali dirinya.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulis dan memperjelas perbedaan bahasan dan kajian dengan penulisan-penulisan sebelumnya, setelah penulis mencari beberapa literatur yang berkaitan dengan skripsi ini akhirnya penulis menemukan literatur dalam bentuk skripsi dan karya ilmiah.

Pertama, penelitian oleh Achmad Zuhdi Dh tentang “Terapi Qur’ani dalam Pandangan Ibn Qayyim”, ringkasan disertasi di dalamnya memaparkan pandangan Ibn Qayyim tentang terapi qur’ani lalu praktik terapi qur’ani menurut Ibn Qayyim serta relevansinya terapi qur’ani dengan sains modern. Sebenarnya skripsi karya Achmad Zuhdi dengan yang akan ditulis oleh penulis sama-sama membahas tentang terapi qur’ani namun dari tokoh yang berbeda, penulis akan menguraikan konsep pemikiran terapi qur’ani menurut Muhammad Utsman Najati.⁴⁶

Kedua, penelitian oleh Hidayatul Sholikhah “Terapi Stres Melalui Psikoterapi Islam Menurut Pemikiran Dadang Hawari “, dalam skripsi ini menemukan tentang pola-pola terapi stres melalui psikoterapi islam menurut Dadang Hawari dan dasar-dasar pemikiran dari pola-pola tersebut, pada dasarnya skripsi ini dengan skripsi yang akan ditulis oleh penulis sama-sama menguak tentang terapi gangguan kejiwaan karena stres masuk dalam kategori gangguan kejiwaan yaitu gangguan jiwa (psikosis), yang membedakan adalah dalam proses penyembuhannya menggunakan psikoterapi sedangkan yang akan dibahas oleh penulis penyembuhannya melalui terapi qur’ani.⁴⁷

⁴⁶<http://pasca.uinsby.ac.id/wp-content/uploads/2013/04/RINGKASAN-DISERTASI-zuhdi-dh.pdf>, diakses pada 17 januari 2016

⁴⁷<http://digilib.uin-suka.ac.id/2762/1/BAB%20I.%20V.pdf>, diakses pada 17 januari 2016

Ketiga, penelitian dari Anita Rahmi Hoesain Syaharia “Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Kesehatan Mental Islam”, dari penelitian dipaparkan tentang fakta-fakta yang terjadi akibat adanya stigma terhadap gangguan jiwa yang kemudian dihubungkan dengan pandangan-pandangan islam dalam menanggapi fenomena-fenomena kejiwaan dan stigma yang terjadi belakangan ini. Dalam skripsi ini lebih menekankan pada stigma gangguan jiwa disebabkan oleh pengaruh kekuatan supranatural dan hal-hal yang gaib. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan ditulis oleh penulis yaitu sama-sama ada pemaparan tentang gangguan jiwa yang masih bagian dari gangguan kejiwaan yang akan penulis teliti namun skripsi yang akan ditulis lebih contoh pada terapi gangguan kejiwaan dengan metode terapi qur’ani.⁴⁸

Keempat, penelitian Neni Nurhayati “Metode Psikoterapi Al-Qur’an Sebagai Pencegah Penyakit Psikosomatik”, yang ditulis oleh menganalisis pencegahan penyakit psikosomatik melalui enam metode psikoterapi persamaan dengan skripsi yang ditulis oleh penulis sama-sama menguraikan penyembuhan dengan Al-Qur’an, namun yang membedakan skripsi Neni dengan skripsi yang akan ditulis cenderung pada konsep-konsep pemikiran tentang terapi qur’ani yang berpacu pada Al-Qur’an.⁴⁹

C. Kerangka Berfikir

Dalam perjalanan hidup ini sebenarnya bertaburan hikmah dimana-mana. Namun tidak banyak manusia yang memperoleh hikmah atau kalau ada manusia yang berjerih payah untuk memperoleh hikmah hidup mereka tidaklah berhasil dikarenakan adanya keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun yang berhubungan dengan mental. Keadaan normal yang dimaksud yaitu kondisi kehidupan manusia yang tidak mampu menjalani hidup sesuai dengan kaidah atau norma

⁴⁸<http://digilib.uinsuka.ac.id/1708/1/BAB%20I,%20BAB%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, diakses pada 18 januari 2016

⁴⁹<http://digilib.uinsuka.ac.id/13781/1/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, diakses pada 18 januari 2016

dilingkungan sekitar, sehingga muncullah berbagai macam ketidakseimbangan yang pada akhirnya memberatkan jalan hidup untuk memperoleh ridhaNya. Keadaan yang dimaksud membuat umat manusia mengalami gangguan kejiwaan yang beraneka macam. Gangguan kejiwaan yang dialami umat manusia sangatlah berdampak negatif bagi perjalanan hidup kedepan, yaitu kehidupan serba porak poranda. Manusia sebagai *khalifah fil ardi* ketika dalam dirinya mengalami gangguan kejiwaan tentunya tidak akan mampu mengemban amanah yang Allah berikan dengan baik.

Posisi manusia yang rentan akan gangguan kejiwaan menjadikan Allah telah menurunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk umat manusia dalam segala hal, lebih-lebih sebagai penawar atau penyembuh segala penyakit yang ada dalam jiwa manusia, senada dengan firman Allah, artinya : *“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”* (Q.S al-Isra' [17] : 82). Al-Qur'an mengupas hal-hal yang berkenaan dengan tabiat-tabiati manusia, psikis manusia, penyimpangan-penyimpangan yang terjadi dalam diri manusia, penyebab penyimpangan, metode, pendidikan, pemeliharaan serta penyembuhan penyakit jiwa. Sebuah kemungkinan besar dapat belajar mendalami tentang manusia, sifat-sifat dan kondisi psikisnya dari ayat-ayat Al-Qur'an yang sudah dijamin kebenarannya karena Al-Qur'an merupakan firman Allah yang terjaga keotentikannya sampai akhir zaman. Dengan demikian, sebuah harapan besar penelitian ini mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan studi-studi kejiwaan sehingga diajarkan di tiap-tiap lembaga pendidikan yang ada di Indonesia.