

**BAB IV****PEMIKIRAN MUHAMMAD UTSMAN NAJATI TENTANG TERAPI  
QUR'ANI DALAM PENYEMBUHAN GANGGUAN KEJIWAAN**

Dalam bab ini penulis akan menguraikan mengenai hasil penelitian yang berkenaan penyembuhan gangguan kejiwaan melalui terapi qur'ani menurut pemikirannya Utsman Najati. Adapun hasil penelitian yang diuraikan oleh penulis dimulai dengan pembahasan 1) Muhammad Utsman Najati dan karya-karyanya, 2) bangunan pemikiran utsman najati tentang Al-Qur'an, 3) upaya Utsman Najati dalam menghadirkan Al-Qur'an sebagai terapi gangguan kejiwaan, 4) implikasi terapi qur'ani bagi pembentukan mental positif manusia kontemporer menurut Muhammad Utsman Najati, 5) pendapat tokoh lain terhadap pemikiran muhammad utsman najati dan pemikiran tokoh lain. Adapun pembahasannya sebagai berikut:

**A. Muhammad Utsman Najati dan Karya-karyanya****1. Muhammad Utsman Najati dan Peranannya dalam Dunia Pendidikan**

Najati berupaya mengembangkan psikologi melalui perspektif Islam yang bersumber pada Al-Qur'an maupun hadits, proses pemikiran Utsman Najati dimulai ketika sedang mempersiapkan disertasi untuk program Magister dengan judul "pengetahuan empiris menurut Ibn-Sina" pada periode 1939-1942.<sup>1</sup> Najati salah satu tokoh yang berusaha untuk mensinergikan antara ilmu psikologi dan Islam. Usaha Najati, ditampakkan melalui karya-karya yang dibuatnya. Najati melakukan pengkajian terhadap konsep psikologi yang berasal dari Al-Qur'an dan Sunnah. Walaupun begitu, dalam karya-karyanya juga terdapat beberapa

---

<sup>1</sup> Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs*, Dar asy-Syuruq, 1982, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung, Pustaka, 2000, hlm. v

teori psikologi konvensional (Barat). Dalam artian berarti Najati tidak anti terhadap teori-teori psikologi yang berasal dari Barat.<sup>2</sup>

Perjalanan karirnya dalam dunia pendidikan, Muhammad Utsman Najati adalah dosen Universitas Arab Saudi dan dosen tamu di beberapa perguruan tinggi di Kuwait dan Mesir. Selain mengajar, Muhammad Utsman Najati juga aktif menulis buku dan memberikan ceramah diberbagai lembaga pendidikan serta memberikan ceramah di sekolah tinggi keguruan Kairo dan di Madrasah Tsanawiyah Syuwaikh di Kuwait. Ringkasan ceramah tersebut dipublikasikan oleh Universitas Kuwait tahun akademis 1967-1968 dalam buku Universitas dan Masyarakat.<sup>3</sup> Diktat dan makalah memang sering dirancang dan disiapkan sedemikian oleh Muhammad Utsman Najati ketika akan mengajar mahasiswanya maupun memberikan ceramah diberbagai forum diskusi atau seminar.

Dalam rangka merayakan datangnya abad ke lima belas hijriah ini Utsman Najati memperoleh cuti akademis dari Universitas Kuwait pada semester pertama tahun akademis 1980-1981. Kesempatan ini digunakan untuk menyelesaikan penulisan buku yang tertunda salah satu buku yang diselesaikan beliau pada abad ke lima belas ini yaitu *Al-Qur'an wa Ilmun Nafs*.<sup>4</sup> Mengenai buku-buku Najati dapat dilihat dalam pembahasan selanjutnya. Demikian perjalanan kehidupan Najati relatif singkat dengan aktivitas yang beliau lakukan dan keseriusannya dalam menggeluti konsep-konsep kejiwaan dari kerangka Islam. Hal ini disebabkan harapan Najati untuk melahirkan mazhab baru di bidang psikologi Islam. Dari pencarian penulis mengenai biografi Muhammad Utsman Najati, hanya ini yang berhasil dikumpulkan. Hal ini dikarenakan keterbatasan penulis sendiri dan ketersediaan referensi yang tidak mumpuni. Demikianlah biografi singkat Utsman Najati yang dapat dirangkum penulis, mengenai aktivitas dan peranannya dalam dunia pendidikan.

---

<sup>2</sup> Lebih lanjut lihat karya-karya Muhammad Utsman Najati, seperti *Al-Qur'an wa 'Ilm an-nafs*, *Al-Hadīs an-Nabawiy wa 'Ilm An Nafs* (telah ada edisi bahasa Indonesia).

<sup>3</sup> Muhammad Utsman Najati, *loc.cit.*

<sup>4</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. vi (terjemahan Ahmad Rofi' Usmani)

## 2. Karya-Karya Muhammad Utsman Najati

Muhammad Utsman Najati berkecimpung dalam dunia psikologi sehingga karya-karya yang telah beliau rintis diwarnai oleh permasalahan psikologi khususnya psikologi Islam. Utsman Najati merupakan salah satu pemikir yang cukup produktif dalam menghasilkan karya-karya di bidang psikologi dalam perspektif Islam. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelusuran yang dilakukan terhadap karya-karya Utsman Najati. Dari hasil penelusuran penulis, terhadap karya Utsman Najati yang berhasil terdeteksi, diantaranya:<sup>5</sup>

Adapun karya-karyanya yang diterbitkan oleh Dār asy-Syurūq Beirut adalah sebagai berikut:

- a. *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs* (1987)
- b. *Al-Hadīs an-Nabawiy wa 'Ilm an-Nafs* (1988)
- c. *Al-Idrāk al-Hissiy 'Inda Ibnu Sina: Bahsun fi 'Ilm an-Nafs 'Inda Arab* (1980)
- d. *Ad-Dirāsāt an-Nafsaniyyah 'Inda al-'Ulamā' al-Muslimīn* (1993)
- e. *Ma'alim at-Tahlil an-Nafsiy* terjemahan dari Sigmund Freud (1988)
- f. *Salas Rasāil fi Nazariyyat al-Jins* terjemahan dari Sigmund Freud (1988)
- g. *'Ilm a-Nafs al-Ikliniki* terjemahan dari Juliana Router, alih bahasa oleh Athiyah Mahmud Hana dan disunting oleh Muhammad Utsman Najati (1988)
- h. *At-Ta'allum* terjemahan dari Sarnov A. Medenick et al., alih bahasa oleh Muhammad Imaduddin Ismail oleh Muhammad Utsman Najati (1988)

Adapun karya-karya Najati diterbitkan oleh Dar al-Qalam Kuwait yaitu:

- a. *'Ilm an-Nafs Fi Hayātina al-Yaumiyyah* (1985)

---

<sup>5</sup>Penelusuran karya-karya Muhammad Utsman Najati, di dapatkan dari penelusuran diinternet, buku-buku dan informasi dari rekan sejawat. Dikarenakan keterbatasan penulis sendiri dan sedikitnya tersedia biografi mengenai Muhammad Utsman Najati, sehingga terdapat kemungkinan karya Najati yang belum tercantumkan disini.

- b. *'Ilm an-Nafs wa al-Hayat: Madkhal Ila 'Ilm an-Nafs wa Tatbiqatihi Fial-Hayat* (1992)
- c. *'Ilm an-Nafs asy-Syawaz* terjemahan dari Shledon Cashdan, alih bahasa Ahmad 'Abd al-Aziz Salamah dan disunting oleh Muhammad Utsman

Selain itu karya Najati yang lain yakni *'Ilm an-Nafs as-Sina'iy* (1980) diterbitkan oleh Muassasah as-Sabah Kuwait, *Mafhum as-Sihah an-Nafsiyyah Fi Al-Qur'an al-Karim wa al-Hadis asy-Syarif* (1984) diterbitkan oleh Nasyrat at-Tib al-Islamy Kuwait dan *Az-zat wa al-Gara'iz* (1969) terjemahan dari Sigmund Freud yang diterbitkan oleh Maktabah al-Nandah al-Arabiyah Kairo. Sedangkan karya Najati yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia antara lain:

- a. *Al-Qur'an wa 'Ilm an-nafs* Ada dua versi terjemahan yaitu
  - 1) *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*) yang diterjemahkan oleh Ahmad Rofi Usmani dan diterbitkan oleh Pustaka Bandung (1985)
  - 2) *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* yang diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dan diterbitkan oleh Pustaka Setia Bandung(2005)
- b. *Al- Hadis an-Nabawiy wa 'Ilm An Nafs*. Ada dua versi terjemahan yaitu
  - 1) *"Psikologi Nabi"*, diterjemahkan oleh Hedi Fajar dan diterbitkan oleh Pustaka Hidayah Bandung (2005)
  - 2) *"Belajar EQ dan SQ dari sunnah Nabi"* diterjemahkan oleh Irfan Salim dan diterbitkan oleh Hikmah Jakarta (2005)
- c. *Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'inda al 'ulamā' al Muslimin*. (Jiwa dalam pandangan para filosof Muslim) yang diterjemahkan oleh Gazi Saloom dan diterbitkan oleh Pustaka Hidayah Bandung (2002)

## **B. Bangunan Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Al-Qur'an**

Sebagai tokoh psikologi Islam pada masa kontemporer Muhammad Utsman Najati memiliki konsep tentang Al-Qur'an, dalam buku psikologi Al-Qur'an yang diterjemahkan oleh M. Zaka Al Farizi di dalam dikupas dalam

beberapa hakikat dan konsep kejiwaan yang ada dalam Al-Qur'an diantaranya yaitu:

***Pertama motif-motif perilaku menurut Al-Qur'an***

Utsman Najati memandang motif sebagai kekuatan penggerak yang membangkitkan aktifitas pada makhluk hidup.

الدوافع هي القوى المحركة الي تبعث النشاط في الكائن الحي وتبدئ السلوك وتوجهه هد ف أو أهداف معينة<sup>6</sup>

Artinya :*“jadi motif-motif itulah yang mendorong makhluk hidup untuk menyempurnakan kebutuhan-kebutuhan yang pokok dan yang penting untuk kehidupan dan kelestariannya. Motif-motif itu pun menggerakkan makhluk hidup untuk melakukan banyak pekerjaan lain yang penting dan bermanfaat dengan penuh keselarasan”*.<sup>7</sup>

Sesuai dengan firmanNya :

*Dan Kami telah menghamparkan bumi dan menjadikan padanya gunung-gunung dan Kami tumbuhkan padanya segala sesuatu menurut ukuran.*(Q.S. Al-Hijr [15] : 19)

*Dan segala sesuatu pada sisi-Nya ada ukurannya.*(Q.S Ar-Ra'd [13] : 8)

*"Yang telah menciptakan kamu, lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang.* (Q.S Al-Infithar [82] : 7)

Dari ayat-ayat tadi maka manusia begitu pun hewan diciptakan melalui suatu proses yang akurat dan kadar tertentu sehingga manusia akan berada pada tingkat keseimbangan seperti semula. Ketika manusia mengalami ketidakseimbangan dalam diri dampaknya manusia maupun hewan dalam menjalani hidup atau kesehariannya tidak selaras dan tidak seimbang. Adanya ketidakseimbangan ini motif yang Allah amanah dalam diri kedua makhluk itu memberikan dorongan untuk memenuhi kebutuhan sampai mencapai posisi seimbang baik dengan jalan mengurangi atau menambah kebutuhan.

<sup>6</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 28

<sup>7</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 23 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

### ***Kedua emosi menurut Al-Qur'an***

Allah menitipkan emosi pada manusia tentunya memiliki tujuan tersendiri. Dalam kitabnya Utsman Najati menjelaskan adanya keterkaitan antara motif dan emosi

وهناك علاقة كبيرة بين الدوافع والانفعالات. فالدوافع تكون عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية. فحينما يشتد الدافع ويعاق عن الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من التوتر. وتصاحب ذلك عادة حلة وجدانية مكدره. وإشباع الدافع يكون مصحوبا بحالة وجدانيت سارة<sup>8</sup>

Artinya: *Ada korelasi yang signifikan antara motif dengan emosi. Motif biasanya dibarengi dengan suatu kondisi yang bersifat insting dan emotif. Ketika emotif menguat dan pemuasannya terhalang beberapa saat, timbullah ketegangan di dalam tubuh. Kondisi tersebut biasanya dibarengi dengan insting yang mengganggu. Pemuasaan motif diiringi dengan insting yang mengembirakan.*<sup>9</sup>

Penjelasan di atas tentunya dalam kehidupan sehari-hari baik manusia maupun hewan mengalami kondisi tegang maupun kondisi mengembirakan. Emosi yang muncul jika dirasakan dicermati sebetulnya bertujuan untuk kelangsungan hidup makhluk dan akan berdampak positif dikala emosi tidak berlebihan namun ketika emosi yang mencuat pada makhluk terjadi secara berlebihan akan berdampak negatif. Contoh kecil ketika seseorang ibu marah-marah kepada buah hati sampai melakukan kekerasan fisik, maka yang terjadi dalam diri seseorang adalah emosi marah secara berlebihan lalu muncul motif tindakan kekerasan terhadap anak, emosi yang berlebihan tidak hanya menyakiti anaknya saja namun juga mengancam kesehatan ibu kemungkinan menderita darah tinggi dan berbagai penyakit lainnya.

Emosi marah juga membawa dampak positif yaitu menjaga diri. Utsman Najati menyatakan pula manusia ketika marah kekuatannya

<sup>8</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 71

<sup>9</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 99 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

cenderung bertambah, dalam melakukan pekerjaan berat dan keras sehingga memungkinkan dapat mempertahankan diri dari berbagai rintangan.

Jadi ketika makhluk menginginkan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan maka yang muncul adalah motif (dorongan untuk memenuhi kebutuhan), setelah kebutuhan terpenuhi munculah emosi yang akan mendorong seseorang untuk bertindak, baik motif maupun emosi sama-sama muncul perilaku yang nampak dimata bahkan dapat dirasakan.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam kalamNya :

*“Dan berapa banyak Kami telah membinasakan negeri yang zalim, dan kami menjadikan sesudahnya kaum yang lain, maka tatkala mereka merasakan siksaan Kami, tiba-tiba mereka berusaha melarikan diri daripadanya”.* (Q.S Al-Anbiya' [21]: 11-12)

Dalam surat al-Anbiya ayat 11-12 ini Allah menggambarkan emosi takut memunculkan tindakan menjauh dari bahaya, yaitu kaum kafir ketakutan dan berusaha lari ketika Allah menurunkan siksaan.

*Dan ketika Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati berkatalah dia, 'Alangkah buruk perbuatan yang dilakukan oleh kalian sesudahku! Apakah kalian hendak menyegerakan urusan Rabb kalian? Dan Musa pun melemparkan lauh-lauh (taurat) itu serta memegang kepala saudaranya sambil menariknya ke arahnya. Dia berkata, 'wahai anak ibuku sesungguhnya orang-orang ini telah menganggap aku lemah dan mereka membunuhku. Oleh karena itu janganlah engkau membuat musuh-musuh merasa puas melibatkanku, dan janganlah engkau membuat musuh-musuh merasa puas melihatku, dan janganlah engkau menetapkanku bersama kaum yang zalim.* (Q.S Al-A'raf [7]: 150)

Ayat di atas menggambarkan emosi marah yang merundung nabi Musa ketika tahu bahwasanya umatnya kembali menyembah berhala lalu tindakan nabi Musa yaitu membuat lauh dan menarik kepala saudaranya. Sebenarnya msih ada emosi cinta, benci, cemburu dan yang lain-lain, masing-masing emosi memunculkan dorongan untuk bertindak.

### ***Ketiga tentang persepsi menurut Al-Qur'an***

Pada bagian ini Muhammad Utsman Najati mengemukakan indera (mata, telinga, kulit, lidah, dan hidung) menurut Al-Qur'an. Dikemukakan juga persepsi diluar jangkauan manusia atau *extrasensory perception* seperti *telestesia* yaitu melihat sesuatu kejadian yang jauh dari luar jangkauan penglihatan, *telepati* yaitu mengetahui kata hati atau pikiran seseorang yang berada di tempat jauh, *istihtaf* yaitu mendengar seruan atau pembicaraan dari tempat jauh di luar jangkauan indera pendengar. Kesemuanya itu hanya ada pada segelintir orang yang memiliki bakat khusus.

Dikemukakan juga ilusi penglihatan atau kekeliruan dalam penglihatan yang tidak sesuai dengan kenyataan yang dilihat, seperti fatamorgana yang disangka air pada orang yang mengalami dahaga. Selanjutnya dikemukakan juga pengaruh motivasi dan nilai terhadap perhatian dan persepsi seperti yang terjadi pada orang-orang yang beriman ketika mendengar ayat-ayat bisyarah yang menjadikan mereka dengan penuh kesadaran memahami ayat-ayat Al-Qur'an.

### ***Keempat yaitu berpikir dalam perspektif Al-Qur'an***

Kemampuanberpikir membuat manusia pantas menyandang tugas sebagai khalifah dan beribadah. Utsman Najati menyatakan:

وحيثما يفكر الإنسان في حل أية مشكلة تعترضه فإنه يتتبع عادة خطوات معينة قام علماء النفس بدراستها وتحليلها. ويمكن أن نلخص خطوات التفكير فيحل المشكلات فيما يلي: أولاً (الشعور بوجود مشكلة), ثانياً (جمع بيانات حول موضوع المشكلة), ثالثاً (وضع الفروض), رابعاً (تقويم افروض), خامساً (التحقق من صح الفروض)<sup>10</sup>

Artinya : “pada saat manusia memikirkan pemecahansuatu masalah yang dihadapinya. ia akan menyelelidiki beberapa langkah tertentu. Hal inilah yang menjadi objek penelitian dan analisis para

<sup>10</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm.142-143

*psikolog. Kita dapat meringkasnya langkah-langkahnya sebagai berikut: 1) merasakan adanya masalah, 2) mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan objek masalah, 3) membuat hipotesis, 4) menguji hipotesis, 5) mengverikasi kebenaran hipotesis.<sup>11</sup>*

Tergambarkan dalam kisah Ibrahim a.s mencapai *ma'rifatullah* dan ketika Ibrahim a.s menyaksikan eksperimen nyata mengenai cara Allah SWT menghidupkan orang mati. Di akhir bagian ini dikemukakan beberapa kekeliruan dalam berpikir yang disebabkan oleh berpegang pada pemikiran-pemikiran lama, kekurangan data, dan bias emosi dan perasaan.

#### ***Kelima tentang belajar menurut Al-Qur'an***

Belajar menjadikan manusia mampu mengemban tanggung dan memakmurkan bumi. Allah telah menitipkan akal, indra yang mampu mendorong berfikir yang merupakan cara belajar menurut Al-Qur'an. Sedang dalam belajar menurut Al-Qur'an ini Muhammad Utsman Najati menyatakan bahwa sumber-sumber ilmu pengetahuan berasal dari dua sumber utama yaitu sumber *illahiah* dan sumber *insaniah*. Ilmu pengetahuan *illahiah* adalah ilmu pengetahuan yang bersumber dari Allah melalui wahyu, ilham dan mimpi yang benar sedangkan ilmu pengetahuan *insaniah* bersumber dari ilmu yang telah dipelajari manusia dari pengalaman pribadi, kesungguhan dalam eksplorasi, observasi, upaya mengatasi masalah dengan cara *trial and error*.<sup>12</sup>

Selanjut Utsman Najati dalam mengupas belajar menurut Al-Qur'an dijabarkan pula belajar bahasa yang dialami oleh Adam a.s dalam sebuah ayat yaitu sebagai berikut

*“Dan Dia mengajarkan kepada Adam seluruh nama-nama, kemudian dia mengemukakannya kepada para malaikat seraya berfirman “beri tahukanlah kepadaku nama-nama ini semua sekiranya kalian benar!” para malaikat berkata, Mahasuci Engkau kami tidak memiliki pengetahuan selain apa-apa yang telah engkau ajarkan kepada kami.*

<sup>11</sup> Muhammad Utmsn Najati, *Ibid*, hlm. 2

<sup>12</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 251-252

*Sesungguhnya Engkaulah Mahatahu lagi Maha bijaksana. Alllah berfirman hai Adam beritahukanlah kepada mereka ihwal nama-nama tersebut.ketika Adam a.s memberitahukan kepad para malaikat nama-nama tersebut Allah berfirman ‘ Bukankah sudah aku katakana kepada kalian bahwa Aku Maha mengetahui hal-hal yang gaib di langit dan di bumi. Aku pun Maha mengetahui segala apa yang kalian tampilkan dan segala apa yang kalian sembunyikan?’( Q.S. Al-Baqarah [2] : 31-32)*

Dari ayat di atas proses belajar bahasa yang lalui oleh adam a.stelah dialami semenjak kecil berawal dari mengamati beberapa objek baik yang memiliki kesamaan maupun perbedaan karakteristik sehingga manusia mengalami proses berfikir tentang kesamaan dan perbedaan karakter yang ada pada objek yang dapat menambah konsep dan informasi baru.

Selanjutnya Muhammad Utsman Najati menyatakan bahwa cara-carabelajar menurut Al-Qur’an (meniru/*imitation*, pengalaman praktis dan *trial and error*, serta berpikir), prinsip-prinsip belajar menurut Al-Qur’an yaitu motivasi, pengulangan, perhatian, partisipasi aktif, pembagian belajar, dan perubahan perilaku secara bertahap.

### ***Keenam tentang ilmu laduni menurut Al-Qur’an***

Umat manusia dalam menjalani kehidupan sehari-harinya membutuhkan petunjuk dan bimbingan baik dari para nabi dan rasul ataupun melalui ilham dan mimpi.Para nabi dan rasul memiliki tugas menunjukkan dan menyiarkan agama Allah. Sedangkan ilham dan mimpi sebagai jalan memperoleh ilmu laduni sebgaimana yang dinyatakan oleh Utsman Najati

وليس العلم اللدني الذي يحصل عن طريق الإلهام والرؤيا خاصا  
بالأنبياء والرسل وحدهم, بل إنه يمكن أن يحصل أيضا للناس الآخرين  
من غير الأنبياء والرسل إذا ما توافرت فيهم شروط معينة من الصلاح  
والتقوى والصفاء القلبي والشفافية الروحية<sup>13</sup>

<sup>13</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 196

Artinya : “ilmu laduni yang diperoleh melalui ilham dan mimpi itu tidak khusus untuk para nabi dan rasul saja, tetapi juga diperoleh manusia yang bukan nabi dan rasul bila terpenuhi syarat-syarat tertentu seperti kesalehan, ketakwaan, kebeningan qalbu, dan kejernihan sipiritual”.<sup>14</sup>

Adapun ayat-ayat yang berkaitan dengan ilmu laduni:

“Dan ingatlah Daud dan Sulaiman, ketika keduanya memberikan keputusan kepada mereka mengenai kasus tanaman yang dirusak oleh kambing-kambing milik suatu kaum. Kami menyaksikan keputusan mereka itu. Kami telah memberikan pemahaman kepada sulaiman, dan kepada masing-masing kami telah menganugerahkan hikmah dan ilmu” (Q.S Al-Anbiya [21] : 78-79)

“Dan kami telah mengajarkan kepada Daud pembuatan baju besi untuk menjaga kalian dalam peperangan kalian. Maka apakah kalian mau bersyukur?” (Q.S Al-Anbiya [21] : 80)

“ ... Allah telah menganugerahkan kepada Daud kerajaan dan hikmah serta mengajarkan kepadanya apa yang Dia kehendaki” (Q.S Al-Baqarah [2] : 251)

Ketika ayat-ayat di atas dicermati adanya pemahaman dalam diri Sulaiman a.s dalam memutuskan kasus tanaman yang rusak maupun pembuatan baju yang dilakukan oleh Daud a.s tidaklah lain berasal dari Allah tanpa adanya campur tangan manusia.

#### ***Ketujuh yaitu ingat dan lupa menurut Al-Qur'an***

Peristiwa ingat dan lupa dalam diri manusia sedikit banyak berkaitan dengan memori. Muhammad Utsman Najati menyatakan dalam kitabNya

للتذكر أهمية عظيمة الشأن في حياة الإنسان، إذ أن تذكرنا لتعلمنا السابق، وملعلو ماتنا وخبراتنا السابقة يمكننا من حل ما يواجهنا من مشكلات جديدة في المستقبل، كما أنه يساعدنا على مواصلة التقدم في

<sup>14</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 315 (Terjemahan M. Zaka Alfarisi)

اكتساب معلومات جديدة، وفي اكتشاف حقائق جديدة، وفي اكتشاف حقائق جديدة، وهو أمر هام في تطور التقدم العلمي والحضاري للإنسان<sup>15</sup>

Artinya : *“Memori memiliki urgensi yang besar dalam kehidupan manusia. Sebab, memori kita atas pelajaran yang terdahulu, informasi-informasi kita, dan pengalaman-pengalaman terdahulu kita memungkinkan kita untuk mengatasi problem-problem baru yang akan menghadang kita dimasa mendatang”*.<sup>16</sup>

Terdapat banyak ayat di dalam Al-Qur'an yang mendorong manusia untuk mengingat Allah, ayat-ayat yang terdapat di dalam ciptaannya, mengingat bukti-bukti, petunjuk, kabar gembira, dan ancaman yang di bawa para rasulallah. Najati menjelaskan adanya pengulangan di dalam Al-Qur'an pengulangan ungkapan *“afala tatadzakkarun”* (tidakkah mereka ingat), *“la'allahum yatadzakkarun”* (agar mereka ingat), *“qalilam ma tadzakkarun”* (sedikit sekali mereka yang ingat), dan masih banyak lagi yang lainnya.

Beberapa ayat Al-Qur'an mengandung konsep tentang ingat dan lupa lupa dalam kaitannya dengan memori, peristiwa, kelalaian, hilangnya perhatian, dan lupa karena gangguan setan.

*“Dan apabila engkau melihat orang-orang memperolok ayat-ayat Kami, maka berpalinglah dari mereka sehingga mereka membicarakan pembicaraan selainnya. Kemudian jika setan embuat engkau lupa, maka janganlah engkau duduk bersama orang-orang zalim itu sesudah teringat (akan larangan itu)”*.(Q.S Al-An'am[6]: 68)

*”Setan telah mengusai mereka serta membuat mereka lupa mengingat Allah. Mereka itulah golongan setan. Ketahuilah golongan setan itu golongan yang merugi”*.(Q.S Al-Mujaddalah [58]: 19)

*“Dan Yusuf berkata kepada orang di antara mereka yang diketahuinya akan selamat, ‘terangkanlah keadaanmu kepada tuanku’. Akan tetapi, setan membuat dia lupa menerangkan*

<sup>15</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm.209

<sup>16</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 335

*(keadaan Yusuf) kepada tuannya. Oleh karena itu tetaplah dia di dalam penjara beberapa tahun”. (Q.S Yusuf [12]:42)*

Kemudian lupa yang melanda manusia karena ulah setan dapat diterapi dengan Al-Qur'an dengan menjaga kalam-kalam Allah sebagai dzikir dalam keseharian manusia agar hati senantiasa ingat kepada Allah sebagai langkah preventif mencegah kelupaan.

### ***Kedelapan sistem otak menurut Al-Quran***

Allah telah menetapkan adanya ingat dan lupa dalam diri manusia. Terdapat peristiwa yang tersimpan dalam memori otak manusia dan terdapat pula peristiwa yang terlewatkan begitu saja yang kemungkinan peristiwa itu tidak begitu mengena dalam diri manusia atau memang ada tekad kuat dalam diri individu untuk tidak mengenang peristiwa tertentu dalam perjalanan hidupnya. Dalam biologi fungsi dari pada otak yang sebagai pengendali dan pengontrol semua aktivitas manusia yang mana pada bagian otak manusia terdapat adanya korteks yang berfungsi merekam segala aktifitas manusia. Sehubungan dengan hal itu Utsman Najati menyatakan:

ولعل تسجيل أعمال الإنسان في خلايا مخه، كما أشرنا من قبل، هو إحدى وسائل التسجيل التي اقتضت مشيئة الله سبحانه وتعالى أن تسجل فيها أعمال الإنسان حتى تكون حجة عليه لا يستطيع إنكارها<sup>17</sup>

Artinya: *“Bukan tidak mungkin, rekaman amal perbuatan manusia itu terdapat dalam sel-sel otaknya. Sebagaimana telah kita singgung, otak sebagai sarana rekam, yang sesuai dengan kehendak Allah SWT, akan merekam semua amal manusia sehingga akan menjadi bukti yang tidak dapat dibantah lagi”*.<sup>18</sup>

Pernyataan Muhammad Utsman Najati pada kalimat “bukan tidak mungkin” dapat diartikan selain sel-sel yang ada pada otak sebagai saksi atas segala tindak tanduk manusia selama hidup di dunia menjadi kemungkinan juga sel-sel jaringan tubuh manusia lainnya. sehingga Muhammad Ustman

<sup>17</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 219.

<sup>18</sup> Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 353 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

Najati mengaitkan dengan firmanNya yang memperkuat pernyataannya diatas, diantaranya yaitu

*“Dan ingatlah hari ketika musuh-musuh Allah digiring ke neraka ke neraka, lalu mereka dikumpulkan. Hingga ketika mereka sampai disana, bersaksilah terhadap mereka itu pendengaran mereka, pnglihatan mereka, dan kulit-kulit mereka perihal segala apa yang dahulu mereka lakukan. Mereka berkata kepada kulit-kulit mereka. ‘mengapa engkau memberi kesaksian terhadap kami? kulit-kulit mereka menjawab ‘Allah yang telah membuat kami dapat berbicara sebagaimana Dia telah menjadikan segala sesuatu dapat berkata-kata. Dia telah menciptakan kalian pada kali yang pertama, dan hanya kepadaNya kalian akan kembali”.* (Q.S Fushshilat [41] : 19-21)

*“Pada hari ketika menjadi saksi terhadap mereka lisan-lisan mereka, tangan-tangan mereka, dan kaki-kaki mereka atas apa yang dahulu mereka perbuat”*(Q.S An-Nur [24]: 24)

*“pada hari ini kami membungkam mulut-mulut mereka, dan berkatalah kepada Kami tangan-tangan mereka dan member kesaksianlah kaki-kaki mereka atas segala apa yang dahulu mereka lakukan”* (Q.S Yasin [36] : 65)

Dari ayat-ayat di atas dapat diartikan tidak hanya otak saja yang merekam aktivitas manusia ternyata juga anggota tubuh (tangan, kaki, lisan bahkan kulit) yang mana pada otak terdapat sel-sel begitu juga pada anggota tubuh juga terdapat sel-sel jadi bukan tidak mungkin anggota tubuh yang sudah jelas-jelas ditetapkan dalam Al-Qur’an sebagai saksi di akhirat nanti memungkinkan juga otak manusia

### ***Kesembilan kepribadian menurut Al-Qur’an***

Manusia memiliki keperibadian yang unik dan cenderung berubah-ubah (dinamis) yang memengaruhi fisik dan mental sebagai hasil dari pengaturan diri (regulasi diri) sesuai dengan lingkungan manusia. Ada tiga pola kepribadian menurut Al-Qur’an yang dikemukakan oleh Muhammad Utsman Najati yaitu pola kepribadian mukmin, pola kepribadian kafir, dan pola kepribadian munafik.

### ***Kesepuluh tentang psikoterapi menurut Al-Qur'an***

Utsman Najati mengemukakan psikoterapi menurut pandangan Al-Qur'an, secara implisit Najati menyampaikan bahwa terapi-terapi Al-Qur'an terkandung di dalam keseluruhan ajaran Islam, yaitu ajaran tentang aqidah tauhid, ajaran tentang ibadah (shalat, puasa, zakat, dan haji), ajaran tentang kesabaran, perintah untuk berzikir, dan bertaubat atas dosa-dosa.

Kemudian Al-Qur'an dalam psikoterapi penyembuhan gangguan kejiwaan sendiri memiliki kekuatan untuk merubah pikiran dan sikap manusia melalui ayat-ayat yang dapat diperoleh manusia dengan melakukan interaksi, karena sebetulnya pada ayat-ayat Al-Qur'an itu sendiri terkandung prinsip-prinsip belajar yang dengan sendiri menuntun manusia. Maksudnya ketika manusia mempelajari Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang membangkitkan motivasi sehingga manusia akan termotivasi meningkatkan ibadahnya, terdapat pula pengulangan ayat-ayat Al-Qur'an yang dengan sendirinya mampu menguatkan keyakinan dalam hatinya karena pernyataan-pernyataan itu diulang-ulang sehingga terpatri kuat. Berinteraksi dengan Al-Qur'an tanpa disadari metode partisipasi aktif akan masuk dan menuntun manusia menunaikan ibadah atau ajaran Islam sesuai dengan keterangan pada ayat Al-Qur'an. Misalkan ayat tentang kewajiban manusia menunaikan shalat lima waktu, secara langsung Al-Qur'an menuntun manusia mau tidak mau harus menjalankan shalat karena Al-Qur'an itu firman Allah yang tidak ada keraguan di dalamnya dan masih terdapat beberapa prinsip lagi.

### **C. Upaya Utsman Najati dalam Menghadirkan Al-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Kejiwaan.**

Menghadirkan Al-Qur'an sebagai terapi 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 terapi qur'ani. Dalam pembahasan dan analisis sub bab ini, Muhammad Utsman Najati 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.<sup>19</sup>

Adapun upaya 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 dengan 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 firmanNya artinya : *“Wahai manusia bertakwalah kepada Rabb kalian. Sesungguhnya keguncangan kiamat itu adalah sesuatu yang besar pada hari (ketika) kalian melihatnya, lelailah semua wanita menyusui dari anak-anak yang disusunya, dan setiap wanita hamil akan mengalami keguguran, dan kalian akan melihat orang-orang dalam keadaan mabuk, padahal mereka tidak mabuk, tetapi azab Allahlah yang sangat dahsyat”*.(Q.S al-Hajj [22] : 1-2)

Dengan menelaah emosi sekaligus mencantumkan ayat tentang emosi, akan memperkuat keimanan kita kepada Allah bahwasanyamemang benar adanya, Allah akan menghadirkan rasa takut kepada manusia sehingga mengoncang psikis manusia, oleh sebab itu kita sebagai manusia yang meyakini kalamNya janganlah terlalu risau atas guncangan yang menimpa namun sebaiknya mempertebal keyakinan iman bahwa semua rasa dan segala yang terjadi di muka bumi itu datangnya dari Allah maka, cukuplah manusia

---

<sup>19</sup>Lihat Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan dari Ahmad Rofi' 'Usman, hlm. 302-303, Dalam Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terjemahan dari M. Zaka Al-Farisi, hlm. 444-445

mengembalikan sepenuhnya kepadaNya dan cukuplah Allah sebagai penolong atas berbagai macam rasa yang dihadirkan Allah dalam diri manusia.

Telah diketahui bahwasanya ketika orang mengalami gangguan kejiwaan maka kepribadian maupun perilakunya menyimpang. Berkaitan dengan menyimpangnya kepribadian maupun perilaku dalam kitab “*Al-Qur’an wa ilmun nafs*” Muhammad Utsman Najati menorehkan tinta emas di dalam kitab tersebut dengan tema “Penyembuhan Al-Qur’an dalam Psikoterapi” yang menjelaskan bahwasanya untuk mengubah kepribadian seseorang dan perilaku manusia diawali mengadakan perubahan pada pikiran dan sikap manusia.

ولكي تستطيع أن تحدث تعديلا أو تغييرا في شخصية إنسان ما وفي سلوكه، فمن الضروري أن تقوم بتعديل أو تغيير أفكاره واتجاهاته، إذ أن سلوك الإنسان يتأثر بتأثيرا كبيرا بأفكاره واتجاهاته. ولذلك، فإن العلاج النفسي يهدف أساسا إلى تغيير أفكار المرضى النفسيين عن أنفسهم، وعن الناس، والحياة، والمشكلات التي عجزوا عن مواجهتها من قبل وكانت سببا في قلقهم<sup>20</sup>

Artinya : *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.*<sup>21</sup>

Adanya perubahan pikiran dan sikap yang ada pada manusia ini berkaitan dengan firman Allah yang artinya : “*sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*”. (Q.S al-Ra’d (13) : 11)

<sup>20</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 280

<sup>21</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 444(terjemahan M. Al Farizi)

Menurut Taufik Pasiak dalam bukunya 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.<sup>22</sup>Memperhatikan dan merasakan bagaimana ketika seseorang yang semula pesimistis kemudian menjadi optimis, perubahan yang sangat hebat yaitu ketika seseorang berpindah agama dari non muslim menjadi muslim, berpindahnya keyakinan agama seseorang maka diikuti pula adanya perubahan *mind* yang diiringi dengan perubahan cara hidup, oleh sebab itu mengubah hidup harus bermula dari mengubah cara berpikir.

Al-Qur'an sebagai terapi mengubah kecenderungan manusia dan tingkahlaku manusia, memberi petunjuk kepada manusia, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik dan bagus bagi manusia, dan membekali manusia dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia dan misi dalam kehidupan, nilai-nilai, moral dan ideal-ideal kehidupan yang baru.

Kemudian Najati menyatakan bahwa proses belajar merupakan menyempurnakan perubahan pikiran, sikap, kebiasaan dan perilaku.

وعملية التعلم هي في أساسها عملية يتم فيها تعديل وتغيير الأفكار والاتجاهات والعادات والسلوك. والعلاج النفسي هو في أساسه عملية تصحيح تعلم سابق غير سليم اكتسب فيه المريض أفكارا خاطئة أو وهمية عن نفسه وعن غيره من الناس، وعن الحياة والمشكلات التي تواجهه وتسبب له القلق<sup>23</sup>

Artinya : *Proses belajar merupakan sebuah proses menyempurnaan 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*

<sup>22</sup>Taufik Pasiak, *Brain Management for Self Improvement*, PT. Mizan Pustaka, Bandung, 2007, hlm. 35

<sup>23</sup>Muhammad Utsman Najati, *Loc.Cit*

*dirinya, tentang orang lain, kehidupan dan problematika yang dihadapi sehingga menimbulkan kegelisahan padanya.*<sup>24</sup>

Berdasarkan pernyataan Utsman Najati di atas maka penulis menyimpulkan bahwa upaya Utsman Najati menghadirkan Al-Qur'an dalam penyembuhan gangguan kejiwaan Utsman Najati menawarkan Al-Qur'an sebagai penyembuhan atau penerapi jiwa, maksudnya Al-Qur'an dalam hal ini berperan sebagai penerapis, berupaya merubah pikiran, sikap, kebiasaan, dan perilaku pasien dengan melalui proses belajar.

Manusia yang selalu menyempatkan diri melakukan interaksi dengan Al-Qur'an dalam kesehariannya baik itu keadaan sehat lahir batin maupun dalam keadaan abnormal maka lambat laun akan mengalami proses belajar. Proses berasal dari bahasa latin "*processus*" artinya "berjalan ke depan". Kata proses memiliki konotasi urutan langkah atau kemajuan yang mengarah pada suatu sasaran atau tujuan. Menurut Chaplin yang dikutip oleh Muhibbin menyatakan bahwa proses adalah "*Any change in any object or organism, particularly a behavioral or psychological change*" (proses adalah suatu perubahan yang menyangkut tingkah atau kejiwaan). Dalam psikologi belajar, proses berarti cara-cara atau langkah-langkah khusus yang dengannya beberapa perubahan ditimbulkan hingga tercapainya hasil-hasil tertentu. Jadi proses belajar dapat diartikan sebagai tahapan perubahan perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor yang terjadi dalam diri individu atau siswa. Dimana perubahan yang dimaksud bersifat positif dalam arti berorientasi ke arah yang lebih maju dari kondisi sebelumnya.

Sebuah sesi perubahan pikiran, kecenderungan, kebiasaan (*habit*), dan tingkah laku para pasien kepada diri sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai persoalan yang dialami pasien merupakan bekal untuk memecahkan masalah penyebab timbulnya kegelisahan dalam hidup. Maka ketika pasien sudah mendapatkan bekal tidaklah mustahil muncul perasaan giat, cekatan, dan kembali menjalani kehidupan normal dengan

---

<sup>24</sup>Muhammad Utsman Najati, *Loc.Cit*, (terjemahan M. Al Farizi)

penuh rasa syukur. Jadi bisa disimpulkan bahwasanya proses belajar merupakan upaya dari pada terapi qur'ani untuk membenahi perubahan pikiran, kecenderungan maupun kebiasaan menuju yang baik atau lebih baik agar manusia mampu dan kuat menghadapi gangguan kejiwaan maupun problem selama kehidupan berlangsung.

Sedangkan definisi belajar sendiri menurut Chaplin yang dikutip oleh Wowo Sunaryo menyatakan bahwa "*Learning is Acquisition of any relatively permanent change in behavior as a result of practice and experience*" (belajar merupakan perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat terjadinya latihan dan pengalaman), menurut Hintzman "*Learning is a change in organism due to experience which can effect the organism's behavior*", (belajar merupakan perubahan yang terjadi dalam diri seseorang, sebagai akibat adanya pengalaman yang mempengaruhi tingkah laku organisme). Menurut Reber dalam kamus belajar adalah "*A relatively permanent change in respons potentiality which occurs as a result of reinforced practise*" yaitu suatu perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.<sup>25</sup> Berdasarkan uraian dari berbagai definisi yang telah diutarakan tadi, secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap melalui latihan dan penguatan serta hasil dari pengalaman interaksi lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Ternyata pada proses terapi qur'ani dalam psikoterapi sendiri menurut penulis tidak lepas dari metode belajar menurut Al-Qur'an. Baik metode atau cara dan prinsip ini akan menunjang keberhasilan terapi dalam proses menyempurnakan perubahan pikiran, sikap, kebiasaan, dan perilaku dapat dituai dari ayat-ayatnya dan hasilnya dengan munculnya insan manusia yang berkepribadian dan perilaku seperti apa yang dituntunkan Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah.

---

<sup>25</sup>Wowo Sunaryo Kuswono, *Taksonomi Berpikir*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2011, hlm. 204-205

Dalam bab lima telah dibahas tentang belajar menurut Al-Qur'an yang mana Al-Qur'an berperan sebagai penerapi jiwa manusia terkandung ayat-ayat yang secara langsung merubah kepribadian manusia. Adapun metode Al-Qur'an dalam menerapi gangguan kejiwaan menurut Utsman Najati menggunakan beberapa metode yaitu:

#### Metode pertama adalah motivasi

للدافع أهمية كبيرة في التعلم. فإذا توافر الدافع القوي للحصول على هدف معين، وتوافرت الظروف المناسبة، قام الإنسان ببذل الجهد الضروري لتعلم الطرق الصحيحة للوصول إلى هذا الهدف. وإذا جابه الإنسان مشكلة، وتمر بحاجة شديدة إلى حل هذه المشكلة، فإنه يقوم في العادة بكثير من المحاولات لحل هذه المشكلة، حتى ينتهي به الأمر إلى تعلم الحل الصحيح لهذه المشكلة<sup>26</sup>

Artinya: Adanya motivasi kuat untuk meraih tujuan tertentu dan kondisi yang sesuai perkembangan, orang akan mencurahkan kesungguhannya untuk mempelajari metode-metode yang tepat untuk meraih tujuan tersebut. Jika seseorang menghadapi suatu masalah, dan merasa sangat perlu mengatasi untuk mengatasi masalah tersebut, ia akan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi masalah tersebut sampai akhirnya ia dapat mempelajari solusi yang tepat.<sup>27</sup>

Al-Qur'an menggunakan metode dalam membangkitkan motivasi dengan menggunakan metode *targhib* dan *tarhib* (*reward and punishment*) dan menggunakan cerita-cerita agar lebih menarik.

*Pertama*, membangkitkan motivasi melalui *targhib* dan *tarhib*

Al-Qur'an tidak hanya terpaku pada membangkitkan motivasi untuk menerima Islam dengan jalan menakut-nakuti dan memberikan *tarhib* kepada manusia berupa azab yang pedih di dalam neraka jahanam, tetapi dalam waktu yang bersamaan, Al-Qur'an juga memberikan *targhib* kepada

<sup>26</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 169

<sup>27</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 269 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

manusia agar keinginan untuk merasakan kenikmatan surga.<sup>28</sup> Oleh karena itu dalam penanaman metode motivasi Al-Qur'an memberikan keduanya secara bersamaan agar dalam pelaksanaan belajar mengubah pemikiran dan perilaku manusia dalam rangka terapi membuahkan hasil yang maksimal.

Kemungkinan besar kaum muslimin yang di dalam hatinya terdapat harapan besar akan rahmat Allah dan perasaan takut akan azab Allah akan membuat diri manusia berada dalam kesiapan total untuk mentaati Allah dan rasulnya, maka tergerak lahir maupun batin manusia melaksanakan kewajiban dan tanggung jawab, semangat mempelajari tatanan baru kehidupan dan metode baru dalam berpikir dan bertindak sesuai dengan yang ditawarkan oleh Islam. Allah berfirman

*“(tidak begitu), bahkan siapapun melakukan dosa, dan dosanya telah meliputinya, maka mereka itulah para penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya. Sedangkan orang-orang yang beriman serta mengerjakan kesalehan-kesalehan adalah para penghuni surga”*(Q.S Al-Baqarah [2] : 81-82)

*“Maka orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal saleh, bagi mereka itulah ampunan dan rezeki yang mulia. Dan orang-orang yang menentang ayat-ayat kami dengan maksud melemahkan, mereka itu adalah para penghuni neraka jahim.”*(Q.S Al-Hajj [22] : 50-51)

Kedua ayat di atas menyebutkan kenikmatan yang akan diraih kaum mukminin dan azab yang akan ditimpa kepada orang-orang kafir di kehidupan akhirat.

*Kedua*, membangkitkan motivasi melalui cerita

Cerita-cerita qur'ani yakni cerita-cerita yang bersumber dari Al-Qur'an, mempunyai keistimewaan berupa keindahan gaya bahasa, pemaparan yang fasih, serta keringkasannya dalam mengungkapkan aspek-aspek tertentu dari kejadian dan peristiwa-peristiwa sesuai dengan jenis surat. Peristiwa-peristiwa dalam cerita juga selaras dengan konteks umum tema-tema surat. Dengan demikian, cerita-cerita yang dimaksud lebih

---

<sup>28</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm, 271 ( terjemahan M. Zaka Alfarisi )

menimbulkan dampak psikologis, menggetarkan perasaan dan emosi, serta memuaskan dan lebih dibenarkan hati.<sup>29</sup>

Beberapa cerita yang termaktub dalam Al-Qur'an seperti contoh kisah Nabi Yusuf dalam Q.S Yusuf yang menceritakan keteguhan nabi Yusuf dalam menjaga kesucian dirinya atas tindakan Zulaikha yang menggoda nabi Yusuf. Dari kisah nabi Yusuf dapat dijadikan pedoman dalam bergaul dengan lain jenis yang bukan halal atas diri manusia maka sikap *iffah* perlu ditanamkan secara kuat pada setiap individu agar kesucian diri tetap terjaga. Kisah ashabul dalam Q.S al-Kahfi, kisah Nabi Musa dalam Q.S al-Qashash dapat dipelajari dan diamalkan.

#### **Metode kedua yaitu pengulangan**

والتكرار يثبت التعلم، سواء كان ما يتعلمه الإنسان عادة حسنة، أم عادة سيئة. فتكرار الناس للسلوك السيئ يثبتته ويجعله عادة ومستقرة يصعب التخلص منها إلا بمجهود كبير وإرادة قوية. ولهذا كانا تكرار المشركين لعقائدهم وعباداتهم القديمة التي تعلموها عن آبائهم من عوامل استقرارها في سلوكهم بحيث لم يكون من السهل عليهم التخلص منها<sup>30</sup>

Artinya: *Pengulangan dapat memperkuat proses belajar, baik yang dipelajari manusia itu kebiasaan baik maupun kebiasaan buruk. Pengulangan-pengulangan manusia atas suatu perilaku buruk akan memperkuat dan menjadikannya memiliki suatu kebiasaan yang melekat kuat yang sulit dilepaskan kecuali dengan kesungguhan dan kemauan kuat. Oleh karena itu pengulangan-pengulangan kaum musrikin atas keyakinan dan peribadahan yang dulu mereka pelajari dari leluhur mereka merupakan faktor tertanamnya keyakinan dan peribadahan itu dalam perilaku mereka sehingga tidaklah mudah bagi mereka untuk melepaskannya.*<sup>31</sup>

Menurut penulis dalam penelitian ini adanya pengulangan baik satu lafaz atau lebih dalam Al-Qur'an mampu membangun sekaligus

<sup>29</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 280 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

<sup>30</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm.180

<sup>31</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 288(terjemahan M. Zaka Alfarisi)

menguatkan keyakinan manusia, hal ini sejalan dengan teori yang dinyatakan oleh Abdel al-Kaheel, contoh pengulangan keyakinan tauhid yaitu keterangan pada surah an-Naml (surah makiyyah), yaitu pengulangan ungkapan “*a ilahun ma'allah*” (apakah disamping Allah ada Tuhan yang lain?) disebutkan sebanyak lima sehingga ungkapan yang mengandung pertanyaan itu bisa mampu merangsang otak kita untuk berpikir berulang kali, dan menanyakan kembali kepada hati manusia akan kekuasaan Allah dengan segala dzat-Nya mampu menanamkan keimanan sekaligus dapat terpatri kuat dalam hati manusia. Adapun ayat-ayat Al-Qur'an menyebutkan beberapa perkataan para nabi yang mengajak kaumnya kepada keyakinan tauhid diantaranya

*“Dan sungguh kami telah mengutus nabi Nuh kepada kaumnya, sesungguhnya bagi kalian, aku adalah seorang pemberi peringatan yang jelas. Supaya kalian tidak menyembah selain Allah ...”* ( Q.S Hud [11] : 25-26 )

Ayat ini menerangkan perkataan merupakan seruan dari nabi Nuh atas kaumnya kepada keyakinan tauhid untuk memantapkan hati menyembah hanya kepada Allah semata.

*“Dan kepada kaum Ad saudara mereka Hud. Dia berkata, Hai kaumku beribadahlah kalian kepada Allah sekali-kali tidak ada bagi kalian Tuhan selain Dia”*(Q.S Hud [11] : 50)

*“Dan kepada kaum Tsamud saudara mereka, Shalih. Dia berkata wahai kaumku beribadahlah kalian kepada Allah, sekali-kali tidaklah ada bagi kalian tuhan selainnya”*( Q.S Hud [11] : 61)

*Dan kepada Madyan, saudara mereka, Syuib. Dia berkata wahai kaumku beribadahlah kalian kepada Allah, sekali-kali tidaklah ada bagi kalian tuhan selainnya”*( Q.S Hud [11] : 84 )

Pengulangan cerita para nabi yang ada pada Al-Qur'an untuk menguatkan kebenaran dalam hati bahwa agama berasal dari Allah. Allah mengutus semua nabi untuk menunjuki dan mendakwahi manusia tentang tauhid dan tidak mempersekutukan Allah. Di samping itu terdapat pula pengulangan ayat yang menjelaskan tentang azab dan ancaman Allah yang akan dikenakan kepada orang kafir yaitu dalam Q.S al-Qamar [54] : 16,

21, dan 30. Pengulangan ayat ini bertujuan untuk mengingatkan dan menarik perhatian orang Quraisy bahwa jika mereka tetap pada kekafirannya dan mendustakan Rasulullah maka tempat kembalinya yaitu sama seperti dengan nasib orang-orang terdahulu yang hidup pada masa nabi.

Jadi adanya pengulangan ayat-ayat yang termaktub dalam Al-Qur'an mampu memperkuat belajar, baik yang dipelajari itu hal-hal yang baik maupun yang buruk seiring waktu muncullah dari apa yang di pelajari menjadi kebiasaan yang melekat kuat. Semakin banyak seseorang melakukan pengulangan maka akan menjadi kebiasaan bahkan kebiasaan akan membuat seseorang mahir atas apa yang yang dipelajari dan tanpa rasa berat hati dalam mengamalkannya.

### Metode ketiga perhatian

فلاستماع إلى القرآن والإنصات إليه يتضمن معن الانتباه إلى ما يقرأ من آياته لتدبر معناها وفهمها، وتعلم ما فيها من عقائد وتعاليم وأوامر ونواه وعبر وحكم<sup>32</sup>

Artinya: *Menyimak Al-Qur'an dan diam itu mengandung arti memperhatikan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibaca untuk merenungi dan memahaminya serta mempelajari akidah, pengajaran, perintah, larangan, ibrah, dan hikmah yang ada padanya.*<sup>33</sup>

Proses belajar mengajar (PBM) manusia akan dapat memahami informasi-informasi yang terdapat dalam pengajaran itu. Lebih jauh lagi ia akan dapat mempelajari dan mengingat pelajaran itu untuk selanjutnya. Perhatian membantu seseorang untuk memilih dan fokus pada satu objek yang dipandang penting dan mempertahankannya dalam periode tertentu. Menurut Jamess Williem yang dikutip oleh Wowo Sunaryo mengungkapkan perhatian (*attention*) adalah pengambilan makna melalui

<sup>32</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 182

<sup>33</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 292 (terjemahan M Zaka Alfarisi)

pikiran, dengan cara yang jernih, sebagai wujud dari apa yang tampak secara serempak dari suatu objek atau rangkaian makna berasal dari inti kesadaran, konsentrasi dan fokusasi, sedangkan menurut Stenberg yang dikutip oleh Wowo Sunaryo masih dalam buku yang sama perhatian merupakan tindakan bermakna memfokuskan pada suatu informasi yang dibatasi oleh sumber daya mental terutama saat mata memperoleh sinyal.<sup>34</sup>

Utsman Najati menerangkan bahwa cerita-cerita yang Allah kemas dalam Al-Qur'an merupakan faktor penting dalam membangkitkan perhatian manusia terhadap nasihat-nasihat, pelajaran-pelajaran, dan seruan kepada tauhid yang terkandung dalam Al-Qur'an tentang pentingnya perhatian dalam menyerap informasi-informasi, seperti firman Allah yang artinya: *“Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai qalbu atau mengarahkan pendengaran, sedangkan ia menyaksikan”*.(Q.S ar-Rum [30] : 7)

Selain ayat di atas terdapat pula ayat yang menunjukkan pentingnya perhatian dalam surat al-Muzammil menerangkan bahwa bangun malam seusai tidur akan menjadikan orang lebih perhatian dan dapat memahami makna-makna Al-Qur'an, waktu malam hari sebagian besar digunakan untuk beristirahat (tidur) untuk melepas kepenatan di tengah-tengah aktifitas diwaktu siang hari yang amat sibuk dengan tidur maka akan terjadi relaksasi sehingga bangun terasa *fresh* dan rasa tenang mengiringi aktifitas manusia keesokan harinya. Allah berfirman yang artinya: *“Sesungguhnya bangun malam itu adalah lebih tepat dan lebih berkesan bacaannya”*.(Q.S al-Muzammil (73) : 6).

#### **Metode keempat yaitu partisipasi aktif**

Berkenaan dengan prinsip belajar partisipasi aktif maka ketrampilan motorik mengharuskan siswa melakukan ketrampilan tersebut secara sungguh-sungguh serta melatihnya hingga mahir. Tidak jauh berbeda

---

<sup>34</sup>Wowo Sunaryo Kuswono, *Op.Cit*, hlm.221

dengan manusia ketika berinteraksi dengan Al-Qur'an maka ayat-ayat itu mengandung hukum-hukum baik hokum wajib maupun sunah untuk mengamalkannya, misalkan wajib bagi seseorang untuk wudhu sebelum melaksanakan sholat dan ayat-ayat Al-Qur'an juga menjelaskan waktu-waktu tertentu melaksanakan sholat, sehingga atas tuntunan ayat-ayat tersebut mengajari orang muslim untuk berpartisipasi aktif menjalankan perintah-perintah Allah dalam Al-Qur'an hingga tertanam kebersihan, ketaatan, keteraturan, kesabaran dan ketekunan. *Shoum* juga mengajari orang-orang muslim ketaatan dan kesabaran dalam menanggung kesulitan.

وقد عني القرآن عناية فائقة، إلى جانب تعليم المسلمين الإيمان والعقائد الدينية، بتوجيههم إلى العمل الصالح. فالإيمان الصادق يجب أن يعبر عنه في سلوك المؤمن وعمله، وذلك بالتحلي بالاخلاق الفاضلة، وحب الخير للناس، وبالسبق إلقاء ما يرضي الله تعالى ورسوله عليه الصلاة والسلام. فالعمل الصالح، والقيام بما يأمرنا به الشرع يثبت التقوى في القلوب، ويقوى السلوك الإسلامى السليم الذى يتفق مع القيم الدينية والفضائل الخلقية الإسلامية<sup>35</sup>

Artinya: *Al-Qur'an telah memberikan perhatian intensif pada aspek pengajaran kaum muslimin tentang keimanan dan akidah dengan mengarah mereka pada amal saleh. Dengan demikian keimanan yang benar itu meski diungkapkan dalam perilaku dan amal seorang mukmin. Caranya dengan menghiasi diri dengan akhlaq-akhlaq utama, kecintaan berbuat baik kepada orang lain, serta berpacu melaksanakan hal-hal yang diridhai Allah SWT dan Rasul-Nya. Jadi amal saleh dan menunaikan segala perintah syariat akan memperteguh ketakwaan dalam hati serta memperkuat perilaku baik yang bersesuaian dengan nilai-nilai agama dan keutamaan-keutamaan akhlaq Islamiah.*<sup>36</sup>

Adapun ayat-ayat yang menjelaskan tentang iman yang dibarengi dengan amal saleh:

<sup>35</sup>Muhammad Utsman Najati, kitab *Ibid*, hlm 185-186

<sup>36</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 298 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

*“Dan sampaikanlah berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat kesalehan-kesalehan, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezeki buah-buahan dalam sungai itu, mereka mengatakan, inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu. “Mereka diberi buah-buahan yang serupa dan untuk mereka di dalamnya ada istri-istri yang suci dan mereka kekal di dalamnya”.* (Q.S Al-Baqarah [2] : 25)

*“Sedangkan orang-orang yang beriman serta mengerjakan kesalehan-kesalehan adalah para penghuni surga. Mereka langgeng di dalamnya”.*(Q.S Al-Baqarah [20] : 82)

*“Sesungguhnya orang-orang yang berfirman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat, mereka akan mendapat pahala pada hadirat Rabb mereka. Tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak pula mereka akan bersedih hati”.* (Q.S Al-Baqarah [2] : 277)

*“Dan adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal shaleh, maka Allah akan memberikan kepada mereka dengan sempurna pahala mereka. Dan Allah tidak menyukai orang-orang zalim”.* (Q.S Ali Imran [3] : 57)

### **Metode kelima yaitu pembagian belajar**

Pelaksanaan pembagian belajar dalam prinsip belajar merupakan rangkaian proses belajar dengan membagi materi-materi yang dipelajari sekaligus menentukan jadwal atau waktu yang digunakan untuk mempelajari materi. Prinsip pembagian belajar ini sangat membantu keberhasilan belajar ketika dalam diri manusia dengan kesungguhan diri dengan sikap kontinue mengikuti pembagian belajar yang sudah ditetapkan diawal atau selama proses belajar berlangsung. Karena tanpa adanya komitmen dan sikap kontinue dalam diri manusia maka tujuan dari belajar tidak akan terwujud dengan sempurna.

بينت الدراسات التجريبية الي قام بها علماء النفس المحدثون أن توزيع  
التعلم أو التدريب على فترات متباعدة تتخللها فترات راحة يساعد على  
سرعة التعلم وتثبيته في الذاكرة، وأن التعلم الذي يحدث باستخدام طريقة

التوزيع افضل كثيرا من التعلم الذي يحدث باستخدام طريقة التركيز، وهو التعلم الذي يتم في فترة زمنية متصلة دون أن تتخللها فترات راحة<sup>37</sup>

Artinya: *Beberapa studi eksperimen yang diadakan para psikolog modern mengungkapkan bahwa pembagian belajar atau latihan ke dalam rentang waktu yang berjauhan diselingi waktu istirahat akan membantu mempercepat belajar dan memantapkannya dalam memori. Belajar dengan metode pembagian lebih utama ketimbang belajar dengan metode terpusat. Metode terpusat adalah belajar yang tuntas dalam rentang waktu yang bersambungan tanpa diselingi waktu istirahat.*<sup>38</sup>

Berdasarkan studi eksperimen di atas dengan adanya metode pembagian belajar tentu ada senggang waktu dalam artian materi yang dipelajari tidaklah kita pelajari dalam satu waktu itu juga, melainkan terdapat beberapa waktu dalam pembelajaran tersebut, sehingga memungkinkan sekali terdapat waktu untuk *refresh* otak dikala otak manusia dengan mengalami lelah atau jenuh. Lebih-lebih jika manusia yang terganggu jiwanya dimana pikirannya kacau, maka sangat berat jika proses pengubahan pola pikir melalui belajar ini diberikan dalam satu waktu sekaligus, maka kemungkinan besar materi yang dipelajari tidaklah diserap otak secara maksimal akan tetapi sebaliknya materi berlalu begitu saja tanpa ada bekasnya.

Begitu pula diturunkannya Al-Qur'an di muka bumi ini secara *mutawatir* (berangsur-angsur) selama 23 tahun, hal ini menandakan bahwasanya sesi diwahyukannya Al-Qur'an kepada Nabiullah Muhammad tidaklah dalam waktu singkat namun dalam kurun waktu yang telah Allah kehendaki seiring dengan apa yang terjadi pada diri Rasulullah, apa yang Rasulullah butuhkan untuk menyelesaikan kompleksitas sosial semasa itu. Sehingga sangatlah berkesan sekali dalam diri Rasulullah setiap ayat-ayat yang diturunkan kepadanya karena bersamaan dengan peristiwa

---

<sup>37</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 187

<sup>38</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 300-301 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

yang dialami oleh rasul dan orang-orang yang bersama rasul saat itu. Adapun ayat-ayat Al-Qur'an yang senada dengan pembagian belajar yaitu:

*“Dan Al-Qur'an itu kami bagi-bagi supaya kamu membacanya kepada manusia secara bertahap, dan Kami menurunkan bagian demi bagian”. (Q.S al-Isra' [17] : 106)*

*“Dan orang-orang kafir berkata “mengapa Al-Qur'an tidak diturunkan kepadanya secara sekaligus?” demikianlah, supaya Kami meneguhkan hatimu dengannya, dan Kami membacanya dengan tartil (teratur dan benar)” (Q.S al-Furqan [25] : 32)*

Dari cuplikan ayat-ayat diatas maka benar adanya pembagian belajar hasil belajarnya lebih optimal jika dibandingkan menggunakan metode terpusat, karena materi-materi maupun seluruh ilmu yang berkembang dan dipelajari di bumi baik yang diketahui maupun yang tidak diketahui oleh manusia dan tidaklah lain seluruhnya termuat dalam Al-Qur'an yang penurunnya secara angsur-angsur. Dengan cara seperti itu manusia mampu mengerti dan paham materi sekaligus menerapkan ilmu yang telah ditempa.

#### **Metode keenam yaitu perubahan perilaku secara bertahap**

إن التخلّص من بعض عاداتنا السيئة القوية الي مارسناها مدة طويلة من الزمن بحيث أصبحت ثابتة ومستقرة في سلوكنا ليس بالأمر السهل بالنسبة لكثير من الناس، إذ أن ذلك يحتاج إلى إرادة قوية، وجهد كبير، وتدريب طويل، وهذا أمر قد لا يطيقه كثير من الناس. ولذلك فإن أفضل طريقة يمكن اتباعها للتخلص من عاداتنا السيئة المستحكمة هي أن نعمل على التخلّص منها تدريجياً<sup>39</sup>

Artinya: Melepaskan beberapa kebiasaan buruk yang sudah mengakar sekian lama sehingga kebiasaan buruk itu mendarah daging dalam diri manusia hingga sulit sekali untuk dirubah. Sebab, hal itu membutuhkan kemauan kuat, kesungguhan yang besar

<sup>39</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 187

*dan latihan yang panjang. Oleh sebab itu cara yang paling baik yang dapat diikuti untuk menanggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk yang sudah mengakar adalah berupaya untuk melepaskannya secara bertahap.*<sup>40</sup>

Perilaku buruk yang sudah menjadi kebiasaan dalam diri manusia tergolong manusia tersebut dalam kondisi mengalami gangguan kejiwaan. Untuk meluruskan kembali manusia ke posisi diri manusia yang sehat mentalnya tidak bisa dilakukan secara tuntas dalam waktu singkat, apalagi jika kebiasaan buruk sudah berlangsung dalam waktu yang lama, namun secara bertahap kebiasaan buruk berkurang.

Terdapat dua metode yang digunakan dalam prinsip belajar melalui perubahan perilaku secara bertahap yaitu metode pertama, menanggulkan perbaikan kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut sampai keimanan menguat dalam kalbu orang-orang muslim. Menguatnya keimanan orang-orang muslim dapat dicapai dengan mengubah memori akal orang-orang muslim perubahan memori akal adalah memperkuat kemampuan akal kita setiap hari, mengubah sikap kita, membekali motivasi kearah positif, menambah akadarnya, mengembangkan semua prinsip dan mengubahnya kearah yang lebih baik. Metode kedua, yang dipergunakan Al-Qur'an dalam memperbaiki kebiasaan-kebiasaan buruk adalah melatih kesiapan mental kaum muslimin untuk menanggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut.

Dari uraian di atas maka metode yang ditawarkan oleh Utsman Najati di tengah-tengah kompleksitas sosial dengan terapi qur'ani dapat dilakukan dengan lima metode belajar. Adapun lima metode itu meliputi meliputi metode motivasi, metode perhatian, metode pengulangan, metode partisipasi aktif, metode pembagian belajar, metode perubahan perilaku secara bertahap.

Secara implisit terapi qur'ani memuat ajaran Islam yang mana secara tekstual Al-Qur'an melalui ayat-ayatnya akan menerapi jiwa sebab Al-Qur'an terkandung daya spiritual yang mencengangkan dan memiliki

---

<sup>40</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 302 (terjemahan M. Zaka Alfarisi)

dampak luar biasa terhadap jiwa manusia, yaitu ayat-ayat Al-Qur'an sebagai firman Allah dapat menggerakkan afeksi manusia, membakar emosi dan perasaan manusia, membersihkan roh, membangun kesadaran dan pikiranserta memperjelas pandangan. Di samping itu Al-Qur'an sebagai terapi secara kontekstual dapat menerapi jiwa manusia melalui beberapa amalan yang harus dilaksanakan umat manusia sehingga jiwa manusia senantiasa sehat diantaranya yaitu:

### 1) Takwa

Konsep takwa menuntut manusia senantiasa menginginkan tindakan-tindakan yang benar, jujur, adil dan amanah. Konsep takwa menyiratkan pula upaya manusia untuk bersikap kepada orang lain dengan baik serta menghindari permusuhan dan kezaliman. Manusia yang bertakwa segala tindakannya semata-mata mengharap ridha Allah.

### 2) Ibadah

Pada dasarnya beraneka ragam ibadah yang dilakukan umat manusia tidak lain adalah bentuk praktis dari ayat-ayat Allah yang mengharuskan atau mewajibkan harus beribadah kepadaNya. Maka ketika seseorang mau melaksanakan ibadah Al-Qur'an berhasil membuat individu melakukan partisipasi aktif yaitu menyertakan fisiknya untuk menjalankan apa yang Allah perintahkan lantaran ayat-ayat Al-Qur'an.

Adapun bentuk-bentuk ibadah sebagai terapi diantaranya yaitu :

#### *Pertama shalat,*

Ibadah shalat bukan hanya sebuah kewajiban setiap muslim, tapi juga perlu dilakukan secara sungguh-sungguh sehingga seseorang bisa merasakan manfaat positif dari shalat. serta dapat menyehatkan kondisi fisik maupun psikis. Hikmah lain dari mengamalkan sholat tahajud antara lain: shalat sebagai penenang jiwa, hilang perasaan pesimis dan minder, shalat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar, shalat dapat membentuk pribadi muslim dan berakhlak mulia, dapat melatih kedisiplinan,selalu optimis. Serta dapat menghindarkan dari segala penyakit.

Shalat adalah merupakan salah satu ibadah yang menuntutgerakan fisik.Makna dalam shalat ada 3 aspek yaitu fikiran,perkataan dan tindakan.Melaksanakan shalat tepat waktu

dan ikhlas dapat menumbuhkan kedisiplinan. Sebelum melakukanshalat, terlebih dahulu harus dibersihkan dari kotoran jasmanidan dapat mengkonsentrasikan pikiran pada Allah SWT.<sup>41</sup>

#### *Kedua puasa*

Puasa adalah menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Puasa juga merupakan rukun Islam, yang harus dipenuhi oleh setiap Muslim, baligh yang telah memenuhi syarat dan kuasa untuk menjalankannya, serta dilakukan pada bulan Ramadhan setiap satu tahun sekali.

Menurut Djmaludin Ancok dikutip dalam Moh.Sholeh mengemukakan juga tentang puasa dapat menyembuhkan gangguan jiwa, penyembuhan cemas dansusah tidur dan dapat melatih rasa rendah diri. Hikmah lapar menurut Al-Ghazali dikutip In Tri Rahayu: 1) Menjernihkan Qalbu dan mempertajam pandangan, 2) Melembutkan Qalbu sehingga mampu merasakan kenikmatan batin, 3) Menjauhkan perilaku yang hina dan sombong, 4) Mengingatn jiwa manusia akan cobaan dan azab, 5) Memperlemah syahwat dan tertahannya nafsu amarah yang buruk, 6) Mempermudah seseorang untuk selalu tekunberibadah, 7) Menyehatkan badan dan jiwa serta menolakpenyakit.<sup>42</sup>

#### *Ketiga zakat*

Al-Qur'an menyatakn bahwa sedekah, baik zakat yang wajib maupun yang sunahakan membersihkan dan menyucikan jiwa, senada dengan kalamNya yaitu:

*“Ambillah sedekah dri sebigian harta mereka untuk membersihkan dn menyucikanmereka dengannya...”*(Q.S At-Taubat [9]: 103)

#### *Keempat haji*

ibadah haji merupakan penempatan jiwa agar manusia sungguh-sungguh dalam membina jiwanya, melawan nafsunya dan implus-implusnya serta melatih jiwanya memikul kesulitan, berbuat kebaikan, dan mencintai orang lain. Sehingga Allah berfirman sebagai berikut:

*“haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi. Siapapun yang menetapkan padanya untuk mengerjakan haji, maka tidak boleh rafats, tidak boleh berbuat fasik, dan tidak boleh berbantah-bantahan selama haji. Kebaikan apapun yang kalian kerjakan, niscahaya Allah mengetahuinya. Dan berbekallah kalian, karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Dan*

<sup>41</sup>Aba Firdaus al-Halwani, *Manajemen Terapi Qalbu*, Media Insani, Yogyakarta, 2002, hlm. 90-99

<sup>42</sup>Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002, hlm.235-237

*bertakwalah kepadaku, wahai orang-orang yang bertawakal”*(Al-Baqarah [2]: 197)

### 3) Sabar

Al-Qur'an mengajak umat manusia untuk menghias dirinya dengan kesabaran. Senada dengan firmanNya:

*“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan kesabaran dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”* (Q.S Al-Baqarah [2]: 153)

Jadi seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan karena yakin Allah bersama orang-orang sabar yang lainnya.

### 4) Zikir

Zikir dan sholawat yang berupa penyebutan "AsmaAllah" secara berulang-ulang dan terus-menerus dengan kehidmatan dan sesuai tata cara yang benar secara tidak disadari seseorang akan berkembanglah rasa kecintaan mendalam pada Allah, dan akan memantapkan hubungan hamba dengan sang pencipta.

Zikir merupakan upaya yang dilakukan untuk memompakan energi positif dan sekaligus membendung energi negatif dalam diri manusia.

*Artinya : " (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram" (QS. Ar-Ra'd[13] : 28)*

Melakukan zikir sama halnya nilainya dengan terapi rileksasi atau memberikan efek ketenangan, pemeliharaan, pencegahan dan penyembuhan terhadap gangguan kesehatan jiwa bagi seseorang yang melaksanakannya, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat melalui pengurangan

ketegangan atau tekanan psikologis.<sup>43</sup> Zikir yang dikeraskan maupun dalam hati baik melalui suara maupun gerakan. Fungsinya adalah untuk menormalisasikan kembali fungsi system jaringan syaraf, sel-sel, dan semua organ tubuh.

#### 5) Taubat

Seseorang yang taubat akan mengalami kesadaran atas perubahan buruk yang terjadi dalam diri sendiri. Kemudian seseorang tersebut berjanji meninggalkan segala perbuatan yang dilarang Allah SWT dan melaksanakan kembali perintah-perintah Allah SWT atau amalan-amalan dalam ajaran Islam dengan lebih sungguh-sungguh.<sup>49</sup>

Taubat merupakan cara yang dapat menghilangkan atau mengurangi segala bentuk permasalahan didalam jiwa, disamping melakukan sholat, zikir dan puasa. Taubat pada dasarnya ialah esensi yang pertama bagi seseorang yang merasa bersalah dan mengalami penyakit kejiwaan. Dikarenakan taubat, berarti proses penyucian jiwa kembali dengan menyadari semua kesalahannya, mengingat Allah kembali dan berjanji tidak mengulanginya.

Demikianlah pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang terapi qur'ani yang tentunya memiliki kesamaan maupun perbedaan dengan tokoh psikologi islam lainnya yang sama-sama menguak terapi qur'ani. Seorang tokoh psikolog islam sekaligus sebagai terapis beliau menggunakan Al-Qur'an sebagai terapi di samping itu ada juga tahap *tazkiyatun nafs* dan pengajaran Al-Qur'an. Dalam proses terapi Al-Qur'an ini diterapkan dengan membacanya secara utuh maupun membaca ayat-ayat tertentu yang berkaitan dengan gangguan yang dialami pasien, selanjutnya setelah pasien kondisinya sudah baik diadakan

---

<sup>43</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir, Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, Amzah, Jakarta, 2008, hlm.190.

pengajaran Al-Qur'an yang dipadukan dengan tafsir untuk menggali Al-Qur'an, pengajaran Al-Qr'an ini bertujuan untuk menembangkan eksistensi manusia. Berbeda dengan Muhammad Utsman Najati beliau menjadikan Al-Qur'an sebagai terapi dengan cara menyebarkan ketauhidan, senantiasa zikir, menanamkan kesabaran, menyegerakan taubat dan menggunakan metode efektif dalam mengadakan perubahan perilaku, seperti metode bertahap, metode memacu motivasi dengan targhib dan tarhib maupun dengan kisah cerita, metode partisipasi, metode pembagian belajar.

#### **D. Implikasi Terapi Qur'ani Bagi Pembentukan Mental Positif Manusia Kontemporer Menurut Utsman Najati**

Terapi Qur'ani memiliki dampak atau pengaruh yang luar biasa sebagaimana Utsman Najati menyatakan sebagai berikut:

بكلا هذه الأساليب نجح القرآن في علاج نواحي الضعف في شخصيات المسلمين، وفي غرس الخصال الحميدة في نفوسهم مما ساعد على تكوين شخصياتهم تكويناً سوياً متزنناً متكاملًا<sup>44</sup>

Artinya: *Al-Qur'an telah meraih kesuksesan dalam mengatasi aspek-aspek kelemahan kepribadian kaum muslimin serta menanamkan karakter terpuji dalam jiwa mereka, yang membantu membentuk kepribadian mereka secara normal, seimbang, dan paripurna.*<sup>45</sup>

Al-Qur'an mampu mengobati jiwa manusia serta membawa perubahan menurut Islam yaitu pribadi yang berimbang antara tubuh dan roh serta memuaskan kebutuhan-kebutuhan baik tubuh maupun roh. Al-Qur'an mengantarkan manusia pada keimanan pada akidah tauhid yang melahirkan kekuatan spiritual yang luar biasa yang mengubah pemahaman manusia tentang dirinya, orang lain, kehidupan dan seluruh jagad raya ini.

<sup>44</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 306

<sup>45</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 482

Ketika keimanan sudah terpatri kuat maka manusia akan terpacu untuk meningkatkan ketakwaan dan akan selalu beribadah kepadaNya.

Menurut Yusuf al-Qaradlawi yang dikutip oleh Utsman Najati dalam buku “psikologi dalam Al-Qur’an” menyatakan bahwasanya bagi seorang mukmin ketenangan, keamanan, dan ketentraman jiwa dapat terwujud karena kesungguhan keimanan kepada Allah SWT yang memberinya cita-cita dan harapan akan pertolongan, perlindungan, dan penjagaannya.<sup>46</sup> Seorang mukmin akan senantiasa mengingat Allah dalam hatinya seolah-olah apa yang dirasa hanyalah Allah, ia akan selalu menghadapkan dirinya kepada Allah dengan tekun beribadah serta mengerjakan amal ibadah agar Allah ridha atas diri seorang mukmin.

Berlangsungnya terapi qur’ani yang didalamnya memuat ajaran Islam, tentunya akan mendorong manusia untuk mengamalkan ajaran itu, dengan pengamalan ajaran Islam tentunya akan melahirnya mental-mental positif yaitu manusia berakhlaq qur’ani. Adapun implikasinya diantaranya yaitu :

- 1) Pribadi yang senantiasa menjaga dan meningkatkan taqwa, menjadikan manusia yang berkepribadian matang, sempurna dan seimbang.<sup>47</sup>
- 2) Menjaga ibadah seperti
  - a. Shalat : melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman kalbu dan jiwa yang tenang<sup>48</sup>
  - b. Shaum : menjadikan manusia yang sabar, penyayang dan peduli dengan sesama<sup>49</sup>
  - c. Zakat : membentuk manusia yang memiliki rasa simpati yang tinggi terhadap fakir miskin, menebarkan rasa tanggung jawab, melepaskan diri sendiri, bakhil dan tamak<sup>50</sup>

---

<sup>46</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm. 428

<sup>47</sup>Muhammad Utsman Najati, *Ibid*, hlm.447

<sup>48</sup>*Ibid*, hlm.451

<sup>49</sup>*Ibid*, hlm.462

<sup>50</sup>*Ibid*, hlm.463

- d. Haji : melahirkan manusia yang sanggup memikul kesulitan, serta bersikap rendah hati, mendorong individu untuk senantiasa meningkatkan silaturahmi<sup>51</sup>
- 3) Membiaskan sikap sabar : mengajari manusia yang tidak mudah mengeluh, tidak lemah atas musibah atau cobaan yang mendera<sup>52</sup>
- 4) Senantiasa mengingat Allah (*dzikrullah*) : melahirkan pribadi yang memiliki rasa percaya diri, jiwa yang tenang<sup>53</sup>
- 5) Menyegerakan taubat : membentuk pribadi yang rendah diri, senantiasa mengharap ridha Allah atas dirinya dan menepis rasa bersalah yang mendalam<sup>54</sup>

#### **E. Pendapat Tokoh Lain Tentang Pemikiran Muhammad Utsman Najati**

Terdapat seorang tokoh lain yang melakukan telaah kritis terhadap pemikiran psikologi islam Muhammad Utsman Najati yaitu Zaharuddin (dosen fakultas ushuluddin dan pemikir Islam dari Universitas Raden Fatah Palembang). Zaharuddin menelaah konsep psikologi Islam menurut Utsman Najati dalam tiga ruang lingkup yaitu sumber psikologi Islam, metode dan pendekatan dalam pengembangan psikologi Islam, dan komparasi paradigma psikologi Islam dan psikologi konvensional. Adapun hasil telaahnya sebagai berikut: <sup>55</sup>

Hasil kajian yang pertama berkenaan dengan sumber psikologi Islam, bahwa psikologi Islam yang dibangun oleh Muhammad Utsman Najati bersumber dari Al-Qur'an dan hadits serta melakukan modifikasi terhadap teori Barat yang sesuai dengan norma dan nilai dalam Al-Qur'an dan hadits yang selanjutnya diaplikasikan melakukan pendekatan penelitian empiris.

---

<sup>51</sup>*Ibid*, hlm.464

<sup>52</sup>*Ibid*, hlm.467

<sup>53</sup>*Ibid*, hlm.473

<sup>54</sup>*Ibid*, hlm.477

<sup>55</sup>Zaharuddin, 2015, *Telaah Kritis Terhadap Pemikiran Muhammad Utsman Najati*, (online) : <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/571/508> (18 Maret 2017)

Kajian kedua tentang metode yang digunakan oleh Muhammad Utsman Najati dalam rangka mengembangkan psikologi Islam yaitu kombinasi antara metode pragmatis dengan metode idealistik sedangkan pendekatan yang dipakai yaitu kombinasi antara skriptualistik-falsafi-humanistik.

Kajian ketiga yang dilakukan oleh Zaharuddin berkenaan dengan komparasi paradigma psikologi Islam dengan psikologi dan psikologi konvensional yaitu terletak pada cara memahami konsepsi terhadap manusia, yang mana psikologi Islam dalam memahami manusia dengan mengintegrasikan antara iman dan akal yang diaplikasikan melalui penelitian empiris pada bidang psikologi. Sedangkan psikologi konvensional pada umumnya mengedepankan konsep manusia hanya dengan pendekatan penelitian empiris saja tanpa memasukkan unsur iman atau keagamaan.

