PSIKOTERAPI MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama Pada Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Oleh :

AYU SANTIKA

4115006

PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR (IAT) FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH (FUAD) INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BUKITTINGGI 2019

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama/NIM : Ayu Santika

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 14 Juli 1997

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi :Psikoterapi Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa karya ilmiah (Skripsi) saya dengan judul di atas adalah benar asli karya penulis. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya sendiri, maka penulis bersedia diproses sesuai hukum yang berlaku dan gelar kesarjanaan penulis dicopot hingga batas waktu yang tidak ditentukan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukittinggi, Juli 2019

Penulis

Ayu Santika

Nim : 4115006

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Puji dan syukur saya haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat, karena melalui nikmat itulah saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Jurusan Ilmu AlQur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di IAIN Bukittinggi.

Shalawat dan salam tidak lupa saya hadiahkan untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang banyak membawa perubahan besar kepada umat manusia, salah satunya beliau telah menuntun kita dari alam dan zaman jahiliyyah kepada alam dan zaman Islamiyah yang berperikemanusiaan seperti yang kita rasakan saat sekarang ini.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu DR. Rida Ahida, M.Hum, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. H. Burhanuddin, Lc.MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Bukittinggi Beserta jajarannya.
3. Bapak DR. Gazali, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing I dalam pembuatan Skripsi.
4. Bapak Muhammad Zubir, MA, Selaku Dosen pembimbing II dalam pembuatan Skripsi.
5. Kepada seluruh dosen dan Staff IAIN Bukittinggi, yang telah mendidik, membimbing dan berbagi ilmu kepada penulis.
6. Kepada UKK, UKM selingkup IAIN Bukittinggi.
7. Kepada teman seperjuangan pada Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2015, dan junior, yang memberikan dukungan dalam pembuatan Skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah swt, berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Bukittinggi, Juli 2019

Penulis

Ayu Santika
Nim : 4115006

Halaman Persembahan

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang Aku sayangi :

1. Kepada kedua orang tua yang paling kucintai dan kusayangi, ibuku Usni Elvira dan bapakku Syafruddin yang tak henti-hentinya melimpahkan kasih sayangnya

kepadaku, yang menjaga dan membimbingku sendirian, dan bersusah payah agar saya bisa kuliah dan mendapatkan gelar Sarjana.

2. Abangku Riski Muhammad Ridho, Alen Firdaus, yang selalu memberikan motivasi terbaiknya. Kakakku Riska Yulia yang tidak henti-hentinya mendo'akan dan menjadi teman curhatku.

3. Kepada sahabat-sahabat tercintaku, Isti, Ririn, Dina, Rama, Nifah, Mita, Devi, yang berjuang sama-sama untuk wisuda.

4. Teman-teman seperjuangan, dan adik-adik junior yang masih terus berjuang.

Motto Hidup

HAKIKAT KEBAHAGIAN ADALAH MENGHARGAI HIDUP DAN MAMPU MENSYUKURINYA

فاذكُروِني أذكُركْمُ وَاشْكُروا لي ولا تَكْفُرونِ

(١٥٢)

Karena itu, ingatlah kepadaKU, niscaya Aku ingat kepadamu,

dan bersyukurlah kepadaKU, dan janganlah kamu mengingkari nikmatKU.

MENGHARGAI APABILA MAMPU MENEMPATKAN HIDUP KEPADA KEBAIKAN,DAN MENSYUKURI APABILA MAMPU MELAKUKAN YANG TERBAIK SESUAI DENGAN APA YANG DIBERIKAN ALLAH UNTUKNYA.

ABSTRAK

Ayu Santika, NIM.4115006, Judul Skiripsi : "**PSIKOTERAPI HAMKA DALAM TAFSIR AL AZHAR". Jurusan Ilmu Al Quran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bukittingi 2019**.

Latar belakang peneliti membahas masalah ini ialah, jiwa yang merupakan peranan utama dalam menentukan baik buruknya amal yang dilakukan oleh setiap Insan. Allah Swt. Telah menghilhamkan kepada penciptaannya jalan kefasikan dan ketakwaan yang mana telah disebutkan dalam Surat As-Syams ayat 7-8. Sehingga jiwa memiliki potensi untuk berbuat baik dan buruk. Jiwa yang memiliki kecendrungaan kepada kesucian, akan menggerakkan semua pasukan jiwa ke arah kesucian. Ucapan, sikap dan perbuatan pun akan selalu tertuju kepada kesucian. Karena itu, pemahaman dan penerapan konsep jiwa yang suci sangat perlu untuk diterapkan oleh para Insan. Yaitu dengan nilai-nilai keimanan, peribadatan, dan

akhlak tasawuf yang dapat dilakukan dalam proses terapi jiwa atau psikoterapi. Salah satu Tokohnya adalah Buya Hamka. Beliau mencoba mengeluarkan pemahaman dalam beberapa ayat Al Quran yang sudah tersurat mengenai konsep Psikoterapi yang dipahami dalam karyanya Tafsir Al –Azhar. Karena itu, penulis ingin mengetahui bagaimana tentang pemikiran psikoterapi Hamka dalam Tafsir Al Azhar secara utuh dan komprehensif. Sehingga hal ini dapat mengembangkan ilmu keislaman terutama dalam bidang tafsir yang nantinya dapat dipahami dan diterapkan oleh para Insan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan atau *Library Research* yaitu penelitian yang menggunakan pengumpulan data pustaka. Karena penulisan ini berkaitan dengan Al Quran maka pendekatan yang digunakan adalah dengan pendekatan metode tafsir tematik (*Maudhui*). Dilakukan dengan cara menentukan topik bahasan terlebih dahulu, kemudian menghimpun dan menetapkan ayat-ayat yang berkenaan dengan masalah yang ditetapkan, kemudian menyusun ayat-ayat tersebut dengan masa turunnya dan latar belakang turun ayat serta korelasinya, sehingga tersusun tema bahasan di dalam kerangka yang sistematis dan utuh. Sumber data penelitian ini yaitu dengan mengambil sumber utama Kitab Tafsir Al –Azhar karya Buya Hamka. Dan sumber pendukung lain yaitu Tafsir karya Quraish Shihab, Ibnu Katsir, dan karya lainnya.

Hasil penelitian ini berupa analisis ayat-ayat yang ditafsirkan Hamka yang nantinya dapat dipahami dan diterapkan dengan konsep psikoterapi zikir, psikoterapi dengan mengingat Allah dan Ciptaannya, psikoterapi dengan melakukan sholat malam, psikoterapi dengan berdoa, dan psikoterapi dengan bacaan al Quran.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....i Halaman Persyaratan Orisinalitas ..... ii Pengesahan Tim Penguji.....iii Kata Pengantar 2

Halaman Persembahan 4

Motto Hidup 5

Abstrak 6

Daftar Isi..... 7

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....1
B. Batasan Masalah.....8
C. Rumusan Masalah.....9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 9
E. Tinjauan Pustaka.....10
F. Penjelasan Judul.....13
G. Sistematika Penulisan.....14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Biografi Buya Hamka dan Tafsir Al Azhar.....16
1. Riwayat Hidup Hamka.....16
2. Tafsir Al Azhar.....18
B. Psikoterapi.....21
1. Pengertian dan Landasan Psikoterapi.....21
2. Psikoterapi *bi Dzikri*.....30
a. Zikir Pikiran.....31
b. Zikir Ucapan.....33
1) Lafal-lafal Zikir Utama.....34
2) Membaca Ayat-ayat Al-Quran.....35
3) Doa.....37
c. Zikir Qalbu.....38
d. Zikir Amal Saleh.....40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....44
B. Sumber Data 45
C. Teknik Pengumpulan Data.....46
D. Teknik Analisis Data 47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Psikoterapi Perspektif Hamka.....50
B. Analisis Ayat- ayat Psikoterapi.....52
1. Psikoterapi dengan Zikir.....52 a.
Teks Ayat dan terjemahan.....52
b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat.....53

c. Penafsiran Ayat.....53
d. Analisis Ayat.....54
2. Psikoterapi Mengingat Allah dengan PenciptaanNya.....56
a. Teks Ayat dan Terjemahan.....56
b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat.....57
c. Penafsiran Ayat.....57
d. Analisis Ayat.....59
3. Psikoterapi dengan Sholat Malam.....60 a. Teks Ayat dan Terjemahan.....60
b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat.....61
c. Penafsiran Ayat.....61
d. Analisis Ayat.....62
4. Psikoterapi dengan Doa.....63
a. Teks Ayat dan Terjemahan.....63
b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat.....63
c. Penafsiran Ayat 64
d. Analisis Ayat.....65
5. Psikoterapi dengan Baca Al Quran.....66
a. Teks Ayat dan Terjemahan.....66
b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat.....67
c. Penafsiran Ayat.....68
d. Analisis Ayat.....71

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....74
B. Saran.....75

DAFTAR KEPUSTAKAAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jiwa memiliki peranan utama dalam menentukan baik buruknya amal perbuatan yang dilakukan oleh setiap orang, Maka kita sebagai manusia muslim dan mukmin mempunyai kewajiban utama dalam hal memperhatikan, memelihara serta menjaga sebaik baiknya agar jiwa selalu menuntun kita dan menempuh jalan kebaikan dan kita pun wajib meluruskannya apabila sewaktu waktu jiwa kita menginginkan hal-

hal yang tidak diridhai oleh Allah Swt dan yang bertentangan dengan ajaran agama-Nya[1].

Jiwa mempunyai pengertian dalam konsep Al Quran yang cukup beragam diantaranya *Qalb, Aql,* Ruh, dan *Nafs*. Kata *al qalb* itu sendiri berarti hati dan jantung. Sedangkan kata *aql* yang Menunjuk arti kemampuan mengendalikan sesuatu, baik berupa perkataan, pikiran maupun perbuatan. Dan kata ruh yang berarti aspek *nafs* yang diciptakan Allah berhubungan dengan hal-hal yang bersifat spiritual. Sedangkan kata *nafs* itu sendiri menunjuk sisi dalam diri manusia, itu sedikitnya ada 4 pengertian. Pertama, bahwa *al nafs* berhubungan dengan nafsu. Kedua, *al nafs* berhubungan dengan napas kehidupan. Ketiga, *al nafs* berhubungan dengan jiwa. Keempat, *al nafs* berhubungan dengan diri manusia. Sehingga dapat dipahami bahwa kata *al nafs* memiliki makna nafsu, napas atau nyawa, jiwa, diri yang bersatu membentuk pengertian yang utuh tentang jiwa manusia. Dan seringnya kata "Jiwa" diwakili dengan kata *nafs*, yang secara umum diartikan sebagai diri.[2] Hal ini yang diyakini dalam surah As Syams ayat 7dan 8: وَنفْسٍ (٨)

)فأَلْهَمَهَا فجُورهَا وَتَقْواهَا٧وَمَا سَّ واهَا (

"*Dan Jiwa serta penyempurnaan (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada Jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaannya*."

---

[1] Al Iman Abdullah Ba Alawi Al Hadad, *Penyejuk Hati Penawar Jiwa*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 123.

[2] Noer Rohmah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2013),cet I h. 307.

Ayat di atas menyatakan bahwa dalam penciptaan jiwa, Allah Swt telah menghilhamkan jalan kefasikan dan ketakwaan kepadanya. Adanya kefasikan dan ketakwaan memunculkan sikap, perilaku, dan penampilan manusia yang dilihat secara kasat mata. Ketika manusia dengan ketakwaan diri, dirinya akan beruntung karena pancaran ketakwaan ini. Namun sebaliknya,ketika kefasikan mendominasi, maka manusia akan merugi karena tidak mau menjaga dan membina jiwanya, membiarkan, dan mengotorinya. [3]

Secara lebih tegas makna ayat tersebut dijelaskan oleh Baharuddin (2004:112) bahwa jiwa itu dapat dibersihkan. Pembersihannya melalui proses yang disebut *Tazkiyah*. Ayat ini masih dalam penjelasan tentang *al nafs* yang memiliki potensi untuk berbuat baik dan buruk. Potensi itu dapat dibersihkan dengan proses *tazkiyah*. Maka *al nafs* yang suci adalah *al nafs* bersih dari dorongan buruk, baik pada tingkat *lawwamah*, maupun pada tingkat

muthmainnah. [4]

Apa yang tertera dalam Al Quran mengenai tiga jenis nafsu yakni nafsu *amarah*, nafsul l*awwamah*, dan nafsu *mutmainnah*. Nafsu yang pertama menunjuk kepada kekotoran jiwa. Nafsu yang kedua menunjuk kepada kebingungan jiwa. Dan nafsu

[3] Mas'udi dan Istiqomah, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam:Terapi Qur'ani bagi penyembuhan gangguan Kejiwaan*,(STAIN Kudus: vol.8,No 1, 2017), h. 136.

[4] *Ibid*, h.137.

yang ketiga menunjuk kepada kesucian jiwa.[5] Jiwa yang memiliki kecenderungan ke arah kesucian, akan menggerakkan semua pasukan jiwa ke arah kesucian pula. Ucapan-ucapan, sikap-sikap, dan perbuatan-perbuatan pun akan selalu tertuju kepada kesucian pula. [6]

Kecenderungan jiwa ke arah kesucian membawa pula pada kecenderungan akal ke arah kesucian. Karna akal adalah panglima bagi hati. Hati yang suci akan menggerakkan akal yang suci pula. Karna akal menjadi perbendaharaan yang amat berharga. Imam Ali berkata : *perbendaharaan manusia yang paling berharga adalah akalnya. Ketika manusia jatuh hina, ia memuliakannya, ketika manusia terjatuh, ia mengangkatnya, dan ketika manusia tersesat, ia memberinya petunjuk dan ketika manusia berbicara, ia mengukuhkannya.*[6]

Kajian tentang jiwa yang banyak diperbicangkan oleh para Ulama tentang pentingnya pemahaman dan penerapan konsep jiwa yang suci yang dapat diterapkan oleh para Insan. Ibnu Al-Qayyim mengemukakan bahwa " makna jiwa melalui perhatian dan ketulusan ", meski kata jiwa tidak disebut secara jelas, karena bila kebersihan jiwa yang diperintahkan maka kesucian pakaian dan kebaikan apa yang dicapainya adalah buah darinya. Nilai-nilai Ilahi sebagian pengobatan jiwa manusia.[7]

---

[5] M.muhyidin, *The True Power of Heart,* (Jogjakarta: DIVA Press,2007), h. 70-71. [6] *Ibid*, h. 67.

[6] *Ibid*, h. 69-71.

[7] Ibnul Qayyim Al Jauziyah, *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)* terj. Kathur Suhardi, (Jakarta : Pustaka al Kausar,1998), h. 223.

Pengobatan Jiwa diistilahkan dalam ilmu Psikologi yaitu Psikoterapi yang Secara harfiah berasal dari kata *psycho* yang berarti Jiwa dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa. [8] Dalam konteks Psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku, sehingga yang dimaksud ilmu jiwa adalah ilmu tingkah laku.[9] Jadi bila diartikan dalam konteks Psikologi secara lebih luas yaitu hal yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan yang tercemin dalam bentuk perilaku, baik perilaku yang tampak maupun yang tidak tampak.

Menurut Bakran Adz Dzaky, Psikoterapi ialah pengobatan dengan cara kebathinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. [10] Psikoterapi dalam konsep Al Quran diartikan sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan penyakit atau gangguan mental, spritual agama, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al Qur'an dan As Sunnah Nabi Saw.[11] Menurut Amin An Najar bahwa terapi *sufistik* atau terapi dengan konsep Al Quran bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis.

Mereka menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, mengajak mereka

---

[8] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi:Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*,(UIN Malang Press,2009), h. 191.

[9] Noer Rohmah. *Op.Cit*., h. 306

[10] Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Fajar Pustaka Baru,2004), h. 228.

[11] *Ibid*,

membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah Swt dan takwa kepada Nya. Para Sufi juga menganjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, dengan keikhlasan, dan perut dengan barang yang halal. Kemudian mengajak mereka untuk mengisi jiwa-jiwa yang resah melalui zikir yang benar,yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi. [1213] Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surat Al Isra ayat 82: وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ

شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orangorang yang zalim selain kerugian.*"

Tegas ayat ini dijelaskan dalam tafsir Hamka bahwa di dalam Al Quran ada obat-obat dan rahmat bagi orang beriman. Banyak penyakit yang bisa disembuhkan oleh Al Quran. Dan memang banyak penyakit yang menyerang jiwa manusia, dapat disembuhkan oleh ayat-ayat Al Quran.[14] Contohnya hasad atau dengki adalah suatu penyakit. Maka kalau kita baca ayat-ayat yang menerangkan bahwa perbedaan bawaan bakat manusia tidak sama, namun sebagian tetap memerlukan yang lain, berangsurlah hilang penyakit dengki itu. Allah berfirman dalam Surat Az Zumar ayat 23:

---

[12] Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Hikmah, [13]), h 1.

[14] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz XV*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984), h. 114.

ّٰ اللهُ نَّ زَلَ أحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتابًا مُتشَابِهًا مَثانِيَ تقَشْعِرُّ ر مِنْه هُجُلُوْدُ الَّ ذِ ينَ يخَشَوْنَ

رَبَّ هُمْ ثَّ مَ تلَينُ ُجُلوُدهمْ وَقلُوبهُمْ إِلىَ ذِكْرِ ّ اللهِ ذَلكِ هدَى ّ اللهِ يهَدِي

بهِ مَنْ يشَاءُ وَمَنْ يُضلِلِ ّ اللهُ فمَا لهَ هُ مِنْ ه اَدٍ

"*Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu Al Quran yang serupa (mutu ayat –ayatnya) lagi berulang-ulang , gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehndakiNya . Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpin.*

"*Allah telah menurunkan yang sebaik-baik kata*."(pangkal ayat 23).

Yang dimaksud ialah ayat-ayat Al Quran yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad Saw. Dikatakan sebaik-baik kata, karena susunan bahasanya yang mengatasi segala susunan bahasa. Susunan yang beragam tetapi maksud yang diceritakan satu.

"*Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan mereka*",yaitu apabila mereka mendengar atau membaca ayat-ayat yang menerangkan bagaimana hebat dan dahsyat azab neraka bagi barangsiapa yang tidak melaksanakan perintah Tuhan.

"Kemudian lembutlah kulit mereka dan hati mereka kepada mengingat Allah". Artinya ialah bahwa orang yang beriman bertambahlah imannya dari sebab mendengar atau membaca ayat-ayat yang serupa atau berulang. Akan terus demikianlah orang yang beriman. Walaupun misalnya mereka belum memahami

makna dan isinya, baru mendengar bunyinya ketika dibaca saja, kalau bacaannya itu dilakukan dengan khusyu'.

"Itulah dia petunjuk Allah, yang ditunjukinya dengan Dia. Barangsiapa yang Dia kehendaki". Orang-orang itulah yang dibukakan hatinya menerima kebenaran, condong hatinya kepada jalan yang lurus, merdu didengarnya suara Al Quran dan masuk ke dalam jiwanya. [15]

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Al Quran itu adalah petunjuk kalbunya serta obat penawar keraguan yang terdapat di dalam dada seseorang.[16]Sedangkan dalam Tafsir Al Misbah dipahami bagaikan menyatakan *pengaruh Al Quran tidaklah berkisar pada bahasa yang digunakannya tetapi pada manusia yang mendengarnya,* yaitu mereka terbagi dua golongan orang beriman dan golongan orang yang tidak beriman. [17]Seperti yang tertera dalam QS. al Fushillat ayat 44:

وَلوْ جَعَلْناهُ قُرْآنا أَعْجَمِيا لقَالوا لولا فِّ صِلتْ آياتهُ أَأَعْجَمٌّ ي وَعَرَّبٌ بي قلْ هُوَ للَّ ذِينَ آمَنوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّ ذِينَ لا يؤْمِنونَ في آذَا مْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أولئكَ ينادَوْنَ مِنْ مَكَان

بعيدٍ

"Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab tentulah mereka mengatakan:" Mengapa tidak dijelaskan ayatayatnya?"apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab ? katakanlah : Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman.

---

[15] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz 24*, (Surabaya: Yayasan Latimojong,1981) cet II h. 51-52.

[16] Ibnu Katsir, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir:Tafsir Ibnu Katsir* jilid 8, (Pustaka Imam Syafii, 2008) cet I h. 329.

[17] Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al Quran*,(Jakarta: Lentera Hati,2002), h.77.

Al Quran mempunyai konsep yang tepat dalam memahami dan menerapkan makna psikoterapi. Terkait dengan masalah di atas maka penelitian ini akan memfokuskan pada satu aspek penelitian yaitu psikoterapi dalam konsep Al Quran. Psikoterapi merupakan pengobatan kejiwaan. Psikoterapi dapat dilakukan secara umum dengan nilai-nilai keimanan, peribadatan, akhlak tasawuf yang merupakan langkah-langkah *tadzkiyyah al nafs* yang mampu membersihkan dan menyucikan jasmani dan rohani.

Penafsiran Hamka mengenai surat Al Isra ayat 82 bahwa Al Quran adalah Obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Hal ini mencakup makna psikoterapi itu sendiri yang dapat dipahami dan diterapkan sesuai dengan konsep Al Quran. Penelitian ini difokuskan pada penafsiran Hamka atas ayatayat yang terkait dengan psikoterapi dalam karya tafsir yang terkenal dengan Tafsir Al Azhar. Term *(*Psikoterapi) ini sekiranya dapat memberikan pemahaman yang mudah dan penerapan yang lebih mendetail kepada masyarakat dalam konteks penyembuhan terhadap gangguan kejiwaan.

B. Batasan Masalah

Dari pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah :makna dan ayat-ayat Psikoterapi dalam Al Quran dan Pemahaman Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dalam penelitian di atas, maka hal yang perlu ditekankan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Psikoterapi menurut Hamka dalam Tafsir Al Azhar?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan di atas, penelitian ini memiliki tujuan dan kegunaan yang diharapkan dapat menambah manfaat baik yang bersifat Ilmiah maupun Akademik, yaitu:

1. Tujuan Penelitian
    a. Mengetahui Psikoterapi dalam Konsep Al Quran dan Objek-objek kajiannya.
    b. Mengetahui bagaimana pemikiran tentang Psikoterapi dalam Studi Tafsir Tematik Buya Hamka baik yang berkaitan dengan konsep dasar maupun terapinya secara utuh dan komperehensif.
2. Kegunaan
    a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah keilmuan di dalam studi Al Quran terutama di bidang kajian tafsir.
    b. Penelitian ini mampu berkontribusi dan mengembangkan Ilmu Keislaman terutama dalam bidang tafsir yang kemudian disosialisasikan kepada masyarakat lapisan Akademik maupun masyarakat.

E. Tinjauan Pustaka

Kajian tentang terapi jiwa (Psikoterapi) menarik untuk selalu dikaji dalam disiplin ilmu khususnya Psikologi dan Tasawuf. Hal ini karena terapi jiwa (Psikoterapi*)* merupakan suatu proses pengobatan dan penyembuhan penyakit atau gangguan mental, spritual agama, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al Qur'an dan As Sunnah Nabi Saw.

Pembahasan mengenai ayat ayat yang menunjukan tentang Psikoterapi bukanlah hal yang baru dilakukan. Karena sebelumnya, telah banyak karya-karya yang membahas mengenai tema ini. Ada beberapa tulisan mengenai terapi jiwa (Psikoterapi) yang membantu penulis jadikan sebagai sumber sekunder dalam penulisan skiripsi ini selain dari sumber utama Tafsir Al Azhar. Baik dalam bentuk buku, disertasi, tesis, skiripsi, jurnal, dan bentuk karya ilmiyah lainnya, diantaranya:

Joko Basuki dalam karyanya *Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan* menjelaskan bagaimana pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah itu mental, spiritual, moral maupun fisik dilakukan melalui bimbingan Al Quran As Sunnah nabi SAW. [18]

M. Ustman Najati, Psikologi dalam Al Quran ;*Terapi Qur'ani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia,2005). Ini merupakan terjemahan dari buku aslinya *Al Quran Wa 'lil Al Nafs*. Dalam buku

[18] Joko Basuki, *Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan,* Tahun 2013.

ini kajian tentang gangguan jiwa dan terapinya yang masih dengan pendekatan Psikologi, kalaupun bersumber dari Al Quran jauh dari pendekatan Maudhu'i.

Al Iman Abdullah Ba Alawi Al Hadad, dalam bukunya *Penyejuk Hati Penawar Jiwa,* menjelaskan tentang bagaimana cara memperbaiki dan meluruskan keadaan hati yang menentukan baik buruknya amal perbuatan yang dilakukan oleh setiap orang, kemudian juga menjelaskan mengenai beberapa aspek yang menimbulkan tanda kekasaran hati dan kelemah lembutannya. [19]

Penelitian Purwanika Hasan yang berjudul *Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam* menjelaskan kesehatan Jiwa merupakan kondisi ideal dimana seseorang tidak hanya sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial tetapi juga memiliki potensi yang dapat membuat orang hidup secara produktif. Namun pada kenyataannya berbagai masalah kesehatan jiwa timbul di masyarakat. Kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial dan tercapainya kebahagian dunia dan akhirat. [20]

Nur Aulia M Lili, dalam bukunya *Nafas-nafas Ruhani:Merasakan Kedamaain dengan Ruhani yang Hidup* menjelaskan bagaimana proses hidupnya ruhani dengan melakukan hal hal yang dapat menghidupkan ruhani seperti yang dijelaskan dalam buku ini mengenai proses zikir dan manfaat dari zikir tersebut.

---

[19] Al Iman Abdullah Ba Alawi Al Hadad, *Peneyejuk Hati Penawar Jiwa,* (Bandung: Pustaka Setia, 2005)

[20] B. Purwakania Hasan, *Jurnal Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam.*

Kehidupan ruhani yang dimaksud tatkala kita berzikir dengan nama dan sifat Allah, bagaimana *lafaz-lafaz* itu mempengaruhi perasaan dan suasana hati kita dengan kedamaian. Lalu suasana hati seperti itulah yang bisa mengalahkan Syaitan yang selalu berupaya menyesatkan, memunculkan keraguan dan menggoyahkan keyakinan terhadap Allah. [21]

Skripsi yang terkait dengan tema penelitian ini adalah skripsi yang ditulis oleh Elly Yeni Astuty yang berjudul : *Konsep Hamka tentang Kesehatan Mental Dalam pendidikan Islam* . Dalam penelitian ini dijelaskan tentang konsep kesehatan mental Islam dalam pandangan Hamka yang relevansinya dengan pendidikan Islam. Karena sasaran Pendidikan Islam tidak hanya karena sematamata aspek rohaniyah manusia, akan tetapi meliputi aspek jasmaniah dan akal fikiran manusia serta sudah masuk di dalamnya aspek pendidikan akhlak.

Skripsi tentang Psikoterapi dalam Konsep Al Quran Menurut Hamka yang saya buat dalam penelitian ini membahas secara umum konsep terapi jiwa berdasarkan beberapa ayat ayat Al Quran yang kemudian dikumpulkan dan ditafsirkan oleh Hamka melalui kajian tafsir tematik sehingga ditemukan jawaban dari persoalan tema yang diajukan. Dan dapat dipahami secara umum oleh para pembaca yang ingin mengetahui konsep terapi jiwa itu sendiri dalam Al Quran melalui perspektif Hamka.

---

[21] Nur Aulia, M. Lili , *Nafas-nafas Ruhani : Merasakan kedamaaian dengan Ruhani yang hidup,* (Jakarta: Pustaka Dawatuna, 2006)

F. Penjelasan Judul

Terapi jiwa dapat dikenal dengan Kata Psikoterapi diartikan sebagai cara pengobatan dengan mempergunakan pengaruh (kekuatan batin) atas jiwa (rohani) penderita, dengan cara tidak mempergunakan obat-obatan. terapi ini pada umumnya dilakukan dengan menggunakan sugesti, nasihat, menghibur, hipnosis, dll. [22] Sedangkan kata Tafsir diartikan sebagai keterangan atau penjelasan ayatayat Al Quran atau kitab suci lain sehingga lebih jelas maksudnya. Harfiah tafsir kata demi kata.[23]

Terapi jiwa Al Quran yaitu terapi yang merupakan petunjuk (hidayah) dan anugrah dari Allah SWT. Terapi yang kita kenal dengan terapi Al Quran ini merupakan sarana utama yang memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien tersebut. Dan sugesti itu dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami, dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Sugesti yang dimaksud dapat dilakukan dengan metode dzikir dzikir yang berarti mengingat Allah.[24] hal ini berpusat kepada segala aktifitas yang mendekatkan diri hanya kepada Allah.

Menurut Hamka, kesehatan jiwa dan kesehatan badan itu memiliki hubungan yang erat. Kalau jiwa sehat dengan sendirinya memancarlah bayangan kesehatan itu

---

[22] Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia cet 2*, (Jakarta: Balai Pustaka,1989), h. 705.

[23] *Ibid.*,h.882.

[24] Nur Aulia, *Op.Cit* ., h. 9.

kepada mata, dari sana memancar Nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan, membukakan fikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa.[25]Bebarapa ayat yang mengungkapkan tentang psikoterapi, dijelaskan dalam tafsir Al Azhar secara ideologis dan teologis terlihat jelas konsep dari psikoterapi dalam tafsir Al Azhar.

Salah satu ayat yang membahas psikoterapi dalam tafsir Al Azhar yaitu terdapat dalam Surah Al Imran ayat 190:

الَّ ذِينَ يذكُرونَ اللَّ هَ قيامًا وَقُعودًا وَعَلَ ى جُنوِ مْ وَيَتَفَ كرونَ فِي خَلْقِ السمَاوَاتِ وَالأَرْضِ ربَّ نا مَا خَلقْتَ هَذَا باطِلا سُبْحَانكَ فقِنا عَذَابَ النَّ ارِ (١٩١)

Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiratau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi seraya berkata : "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."

Ayat ini berkenaan dengan salah satu konsep kebersihan jiwa menurut Hamka yang tertuang dalam karyanya *Tasawuf Modern*, yaitu membiasakan pekerjaan berfikir. Hamka menjelaskan untuk menjaga kesehatan jiwanya, ia melakukan pengasahan otak setiap hari dengan memikirkan hal-hal yang berguna untuk dirinya yang menambah keimanan dan rasa syukurnya kepada Tuhan.[26] Karena hal itu, dengan sendirinya hati akan mudah menerima panggilanpanggilan kebaikan dan menuntun seseorang kepada petunjuk-petunjuk Rabnya.

---

[25] Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas,2000), h.138. [26] *Ibid,* h. 162.

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Bab Satu, Pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, indentifikasi masalah, batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

Bab Dua, Tinjauan Umum berisi tentang perjalanan kehidupan Hamka, aktivitas, dan karya-karyanya, definisi terapi jiwa (Psikoterapi), landasan terapi jiwa, dan Psikoterapi dalam konsep Al Quran.

Bab Tiga, berisi tentang Metode Penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab Empat, Hasil Penelitian yaitu konsep Hamka tentang terapi jiwa (*Psikoterapi*) dalam Al Quran, yang di dalamnya terdapat beberapa ayat yang dijadikan sumber rujukan dalam penafsiran Hamka.

Bab Lima, kesimpulan dan saran.

BAB II

SEKILAS TENTANG HAMKA DAN GAMBARAN UMUM TENTANG PSIKOTERAPI

A. Biografi Buya Hamka dan Tafsir Al Azhar

1. Riwayat Hidup Buya Hamka, Pendidikan, dan Karyanya

HAMKA singkatan dari Haji Abdul Malik Karim Amrullah, yang sering juga dipanggil sebagai Buya Hamka, adalah seorang Ulama terkenal di Indonesia, bahkan juga di Malaysia dan Brunei. Dia dilahirkan tanggal 13 Muharram 1326 H/16 Februari 1908 M di Tanah Sirah, Sungai Batang, di pinggir Danau Maninjau, Kabupaten Agam. HAMKA adalah putra Dr. Haji Abdul Karim Amrullah yang dipanggil juga Haji Rasul atau Inyiak Deeer dan ibunya bernama Shofiah, juga dari Maninjau. [26]

Hamka kecil dibawa ayahnya pada usia 6 tahun ke Padang Panjang. Sewaktu berusia 7 tahun dimasukkan ke sekolah desa dan malamnya belajar mengaji Al Quran dengan ayahnya sendiri sehingga khatam. Dari tahun 1916 sampai tahun 1923, dia telah belajar agama pada sekolah-sekolah "Diniyah School dan "Sumatera Tawalib"di Padang Panjang dan di Parabek. Guru-gurunya waktu itu adalah Syaikh Ibrahim Musa Parabek, Engku Mudo Abdul Hamid, dan Zainuddin Labay.

---

[26] *Ensiklopedia Minangkabau*, (Padang : Pusat Pengakajian Islam dan Minangkabau (PPM) SUMBAR Centre for Studies of Islam and Minangkabau), h. 170.

Tahun 1924 ia berangkat ke Yogya dan mulai mempelajari pergerakan-pergerakan Islam yang mulai bergelora. Ia dapat kursus pergerakan Islam dari H.O.S Tjokrominoto, H. Fakhruddin, R.M Suryo Pranoto. [27] Tahun 1935 dia pulang ke Padang Panjang. Waktu itulah mulai tumbuh bakatnya sebagai pengarang. Buku yang mula-mula dikarangnya berjudul "*Khatibul Ummah*". Di awal tahun 1927 dia berangkat atas kemauannya sendiri ke Mekah, sambil menjadi koresponden harian "*Pelita Andalas*"Medan. Pulang dari sana dia menulis di majalah "*Seruan Islam* "di Tanjung Pura (Langkat), dan membantu "*Bintang Islam*"dan "*Suara Muhammaddiyah*" Yogyakarta.

Dia kembali ke Sumatera Barat tahun 1935, setahun kemudian pergilah dia ke Medan, lalu mengeluarkan mingguan Islam yang mencapai puncak kemasyhuran sebelum perang, yaitu "Pedoman Masyarakat". Majalah ini dipimpinnya sendiri setelah setahun dikeluarkan, mulai tahun 1936 sampai 1943, yaitu seketika bala tentara Jepang masuk. Di zaman itulah banyak terbit karangan-karangannya dalam bidang agama, filsafat, tasawuf, dan roman. Dalam hal agama dan filsafat terbit buku "Tasawuf Modern", "Falsafah Hidup", dll. Tahun 1950 beliau pindah ke Jakarta. Di Jakarta keluar buku-bukunya, "*Ayahku"*, "*Perkembangan Tasawuf dari Abad ke Abad", "Urat Tunggang Pancasila".*

[27] Yulizal Yunus, dkk. *Ulama Sumatera Barat Jilid II*, (Padang: Museum Negeri,2012), h. 15.

Kian lama kian jelaslah coraknya sebagai pengarang, pujangga, dan Filosof Islam, diakui oleh lawan dan kawannya. Dengan keahliannya itu, pada tahun 1952 Hamka diangkat oleh Pemerintah jadi Anggota "Badan Pertimbangan Kebudayaan"dan Kementrian PP dan K dan menjadi Guru Besar pada Perguruan Tinggi Islam dan Universitas Islam di Makassar dan menjadi Penasehat pada Kementrian Agama.

Tahun 1955 keluar buku-bukunya "Pelajaran Agama Islam", "Pandangan Hidup Islam", dan "Sejarah Umat Islam". Dan karena menghargai jasa-jasanya dalam penyiaran agama Islam dengan bahasa Indonesia yang indah itu, maka pada permulaan tahun 1959 Majelis Tinggi *University Al Azhar Kairo* memberikan gelar Ustaziyah Fakhiriyah (Doctor Honoris Causa) Kepada Hamka. Sejak itu berhaklah beliau memakai *title "Dr"* dipangkal namanya. [28]

2. Tafsir Al Azhar

Tahun 1962 Hamka mulai menafsirkan Al Quran lewat "tafsir *Al Azhar*". Dan tafsir ini sebagian besar dapat terselesaikan selama di dalam tahanan dua tahun tujuh bulan. (hari Senin tanggal 12 Ramadhan 1385, bertepatan dengan 27 Januari 1964 sampai Juli 1969). [29]

Tafsir ini pada mulanya merupakan rangkaian kajian yang disampaikan pada kuliah subuh oleh Hamka di Masjid *Al Azhar* yang

[28] Hamka, *Tasawuf Modern,* (Jakarta: Republika Penerbit,2015) , h. vi .
[29] Hamka, *Mensyukuri Tafsir Al Azhar Juz I,*(Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982) h. 50-58.

terletak di Kebayoran Baru sejak tahun 1959.[30] Nama *Al Azhar* bagi masjid tersebut telah diberikan oleh Syaikh Mahmud Syaltut, Rektor Universitas *Al Azhar* semasa kunjungan Beliau ke Indonesia pada Desember 1960 dengan harapan supaya menjadi kampus *Al Azhar* di Jakarta. Dan penamaan tafsir Hamka dengan nama tafsir *Al Azhar* berkaitan erat dengan tempat lahirnya tafsir tersebut yaitu Masjid Agung *Al Azhar*.

Terdapat beberapa Faktor yang mendorong Hamka untuk menghasilkan karya tersebut, hal ini dinyatakan sendiri oleh Hamka dalam Mukaddimah kitab tafsirnya. Diantaranya adalah keinginan beliau untuk menanam semangat dan Kepercayaan Islam dalam jiwa generasi muda Indonesia yang amat berminat untuk memahami Al Quran tetapi terhalang akibat ketidakmampuan mereka menguasai ilmu bahasa Arab.

Kecenderungan beliau terhadap tafsir ini juga bertujuan untuk memudahkan pemahaman para Mubaligh dan para Pendakwah serta meningkatkan kesan dalam penyampaian Khutbah-khutbah yang diambil dari sumber-sumber bahasa Arab. [31]

Hamka dalam menyusun tafsir Al Azhar beliau menggunakan tartib Usmani yaitu menafsirkan ayat secara runtut berdasarkan penyusunan mushaf Usmani. Keistimewaan yang didapatkan dari tafsir ini karena

---

[30] Hamka, *Tafsir Al Azhar* ,(Jakarta: Pembimbing Masa.1970) dalam kata pengantar.
[31] *Ibid,*

mengawali dengan pendahuluan yang berbicara banyak tentang ilmu-ilmu Al Quran seperti definisi Al Quran, Makkiyah dan Madaniyah, Nuzulul Quran, pembukuan mushaf Ijaz dan banyak lagi. Sedangkan dalam pendekatan tafsirnya Hamka menggunakan pendekatan tafsir bil al Matsur sebagaimana yang dijelaskan dalam tafsirnya bahwa Al Quran terbagi dalam tiga bagian besar, (fiqih, aqidah dan kisah). Hamka berpandangan bahwa ayat yang sudah jelas, terang dan nyata maka merupakan pengecualian ketika sunnah bertentangan dengannya, meskipun didominasi oleh riwayat, beliau juga memberikan penjelasan secara rayu terkait masalah ayat-ayat kauniyah. [32]

Metode yang digunakan Hamka dalam tafsir *Al Azhar* adalah dengan menggunakan metode *Tahlili*, yaitu mengkaji ayat-ayat Al Quran dari segala segi dan maknanya, menafsirkan ayat demi ayat, surat demi surat sesuai dengan urutan *Mushaf Usmani*, menguraikan kosa kata dan lafaznya, menjelaskan arti yang dikehendaki, sasaran yang dituju dan kandungan ayat serta mengemukakan kaitan antara yang satu dengan yang lain, merujuk kepada *Asababun Nuzul*, hadis Rasulullah Saw, riwayat Sahabat dan Tabiin.

Corak yang mendominasi penafsiran Hamka adalah *al-adab al – ijtima'i* yang nampak terlihat dari latar belakang Hamka sebagai seorang sastrawan dengan lahirnya novel-novel karya beliau sehingga beliau berupaya menafsirkan ayat dengan bahasa yang mudah dipahami semua

[32] Hamka, *Tafsir Al-Azhar jilid I-XV Juz I –XXX*, (Jakarta: Pustaka Panjimas), h. 27.

golongan, di samping itu Beliau juga memberikan penjelasan berdasarkan kondisi yang sedang berlangsung (Pemerintah Orde Lama) dan situasi

Politik kala itu. [33]

B. Psikoterapi (Terapi Jiwa)

1. Pengertian Psikoterapi

Istilah Psikoterapi mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang seperti psikiatri, psikologi, bimbingan, dan penyuluhan, kerja sosial, pendidikan, dan ilmu agama. Secara harfiah Psikoterapi berasal dari kata *Psycho* yang berarti Jiwa, dan *Therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa. [34]

Therapy sendiri dalam bahasa Inggris, maka artinya lebih sempit yaitu pengobatan jasmani. Menurut Christ dan Herti, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Tidak disebut usaha medis dan juga tidak disebut untuk menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu, terapi lebih luas daripada sekedar pengobatan atau perawatan. Apa yang dapat memberi kesenangan, baik fisik maupun mental pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi. [35]

---

[33] Fathullah Marzuki , *Artikel Islamic Science Manhaj Tafsir Al- Azhar*.htm. dikutip tanggal 15 Apr 2019 jam 21.30

[34] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi (Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer),* (UIN Malang Press,2009), h. 191.

[35] M. Amin Syukur, Jurnal Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf, (Walisongo:

Menurut Bakran Adz Dzaky, Psikoterapi ialah pengobatan dengan cara kebathinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. [36]

Psikoterapi dalam konteks psikologi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, (2) memperbaiki tingkah laku yang rusak dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif. [37]

Konteks Psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku, sehingga yang dimaksud ilmu jiwa adalah ilmu tingkah laku.[38] Sedangkan penggunaan kata Jiwa dalam konsep Al Quran dipakai beberapa istilah yaitu diantaranya *Qalb, Aql, Ruh,* dan *Nafs*.

Kata *al qalb* dalam Al Quran [39] adalah bentuk masdar dari kata *qalaba* yang berarti berubah, berpindah, atau berbalik. kata *al qalb* itu

---

vol 20 no 2, Nov.2012) h. 394.

[36] Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Fajar Pustaka Baru,2004), h. 228.

[37] Samsul Munir Amin , *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah,2013), h. 88.

[38] Noer Rohmah, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2013), h. 306.

[39] Baharuddin M. Ag, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al Quran,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 124.

sendiri berarti hati dan jantung. Namun dalam pengertiannya yang Psikis, *qalb* adalah suatu keadaan rohaniyah yang selalu bolak balik dalam menentukan suatu ketetapan. Kemudian kata *aql,* yaitu bermakna *al hijr* atau *al nuha* yang berarti kecerdasan. Sedangkan kata kerja (*fi'il*) *aqala* bermakna *habasa* yang berarti mengikat atau menawan. Menunjuk arti kemampuan mengendalikan sesuatu, baik berupa perkataan, pikiran maupun perbuatan.

Kata ruh dalam Al Quran juga merupakan dimensi atau aspek *nafs* yang diciptakan Allah melalui proses *al nafakh* yang khusus untuk manusia. hubungannya dengan dimensi jiwa manusia, maka al ruh merupakan dimensi spiritual yang menyebabkan jiwa manusia dapat dan memerlukan berhubungan dengan hal-hal yang bersifat spiritual dan potensi yang berasal dari Tuhan. Dan kata *nafs* dalam Al Quran[40] menunjuk sisi dalam diri manusia, itu sedikitnya ada 4 pengertian. Pertama, bahwa *al nafs* berhubungan dengan nafsu. Kedua, *al nafs* berhubungan dengan napas kehidupan. Ketiga, *al nafs* berhubungan dengan jiwa. Keempat, *al nafs* berhubungan dengan diri manusia. Sehingga dapat dipahami bahwa kata *al nafs* memiliki makna nafsu, napas atau nyawa, jiwa, diri yang bersatu membentuk pengertian yang utuh tentang jiwa manusia. Dan seringnya kata "Jiwa" diwakili dengan kata *nafs,* yang secara umum

[40] *Ibid,*.h. 101.

diartikan sebagai diri.[41] Yang mana Kata *nafs* difirmankan tidak kurang dari 279 kali dalam Al Quran.

Konsep Al Quran mengenai Psikoterapi dapat diartikan sebagai penyembuhan terhadap suatu penyakit mental dan spiritual, melalui bimbingan Al Quran dan As Sunnah nabi Saw, atau secara *empiric* adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah Swt, Malaikat-malaikat- Nya , dan Rasul -Nya atau para ahli waris para Nabi. [42]

Psikoterapi (terapi) Al Quran menurut Handani Bakran Adz Dzaky adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit,baik secara mental, spiritual, moral, mapun fisik melalui bimbingan Al Quran dan As Sunnah. Dan Handani mengatakan bahwa dalam membina kesehatan mental seseorang melalui kegiatan-kegiatan ibadah seperti zikir, wirid, dan latihan lainnya [43]

Sepakat dengan pengertian di atas, maka terapi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah upaya atau cara untuk membuat Jiwa seseorang dalam keadaan tenang, dan bahagia. Sehingga ia dapat bertahan dan berusaha melawan penyakit dalam jiwanya, sehingga nantinya akan berbuah kepada kesembuhan. Dengan demikian, terapi dapat dimaknai

---

[41] Noer Rohmah, *Op.Cit.*, h. 307.

[42] Joko Basuki, *Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, 2013, h. 4.

[43] Handani Bakran, *Op.Cit.*,

secara lebih luas dan umum yaitu di dalamnya shalat, puasa, zikir, dan pengelolaan hati yang kental dengan praktik-praktik tasawuf.

Hamka menjelaskan dalam Buku populernya Tasawuf Modern [44] yang mengatakan *kalau jiwa sehat, dengan sendirinya memancarlah bayangan kesehatan itu kepada mata, dari sana memancar Nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan, iran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa*. Supaya tercapai maksud demikian perlu diperhatikan 5 perkara diantaranya:

a. Bergaul dengan orang-orang yang budiman
b. Membiasakan pekerjaan berpikir
c. Menjaga syahwat dan marah
d. Bekerja dengan teratur
e. Dan memeriksa cita-cita diri sendiri.

Sependapat dengan Hamka, Al Ghazali lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku akhlak yang positif dan negatif, sehingga bentuk bentuk terapinya juga menggunakan terapi perilaku. Dalam hal ini, ia menegakkan melakukan akhlak yang baik merupakan kesehatan mental, sedang berpaling dari penegakkan itu berarti suatu *neorosis* dan psikosis. Hal ini menunjukan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah yang

[44] Hamka, *Op.Cit.,* h. 161-162.

mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. [45] Dalam kitab Al Quran banyak ayat- ayat yang menjadi landasan bahwa untuk mengobati gangguan kejiwaan seseorang. Sebagaimana dijelaskan dalam Al Quran merupakan konsep terpadu firman Nya *:*

وَلوْ جَعَلْناهُ قُرْآنا أعْجَمِيا لقَالوا لولا فِّ صلتْ آياتهُ أأعْجَمٌّ ي وَعَرَّ بي قلْ هُوَ للَّ ذِينَ

آمَنوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّ ذِينَ لا يؤْمِنونَ في آذا مْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أولئكَ ينادَوْنَ مِنْ مَكَانٍ بعيدٍ (٤٤)

Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu sebuah bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan : "Mengapa tidak dijelaskan ayatayatnya ?"Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang rasul adalah orang Arab?"Katakanlah:" Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin."Dan orangorang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah seperti yang dipanggil dari tempat yang jauh." (Qs Fushillat: 44)[46]

Ayat ini merupakan jawaban dari sikap dan ucapan orang-orang yang musyrik yang terdapat pada ayat-ayat sebelumnya. Kepada mereka disampaikan bahwa seandainya Allah menurunkan Al Quran kepada Nabi Muhammad Saw dengan salah satu bahasa selain dari bahasa Arab, tentu orang –orang Quraisy Mekah berkata ,mengapa Al Quran tidak diturunkan ke dalam bahasa Arab . Sehingga kami mudah memahami hukum-hukumdan ketentuan-ketentuan yang terdapat di dalamnya.

[45] Iin Tri Rahayu,*Op.Cit.*, h. 217-218.
[46] QS. Fushillat: 44

Allah memerintahkan agar Rasulullah menjawab pertanyaan orang-orang musyrik yang tidak mau percaya kepada Al Quran itu dengan mengatakan bahwa Al Quran ini bagi orang-orang yang percaya kepadanya , meyakini bahwa ia berasal dari Allah Yang Maha Kuasa dan percaya kepada Rasul yang menyampaikannya, yang merupakan petunjuk kejalan kebahagian, penawar hati, dan menghilangkan keragu-raguan. [47]

Ayat ini sejalan dengan Firman Allah Qs Surah Yunus 57:

يا أيُّهَا النَّاسُ قدْ جَاءتكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ ربِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِيُّ الصدُورِ وَهُدًى وَرحْمةٌ

لِلْمُؤْمِنينَ (٥٧)

"*Hai manusia, telah datang kepadamu dari Rabb mu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. "*[48]

Kebenaran adalah Al Quran yang merupakan obat dan rahmat bagi kaum yang beriman, karena mereka menerima ajarannya dan menjalankannya, sehingga kehidupan mereka menjadi tenteram. Sedangkan kerugian menimpa mereka yang tetap kafir karena hatinya tertutup, sehingga kehidupannya terasa gersang dan goyang. Kehidupan yang gersang dan goyang itulah yang menimbulkan penyakit.

Ayat ini berfungsi sebagai obat bagi penyakit yang ada di dalam hati yang berupa mentalitas yang tercela, termasuk tekanan mental.

---

[47] *Al Quran dan Tafsirnya,* (Jakarta: Lentera Abadi,2010), h.6 32.

[48] Qs. Yunus: 57

Dengan demikian Al Quran berfungsi sebagai obat dari penyakit yang bersumber dari hati tersebut.

Ibnul Qayyim berkata: "Al Quran adalah obat yang sempurna bagi *semua penyakit hati, badan, dunia, dan akhirat. Namun, tidak semua orang diberikan kemampuan dan taufik untuk berobat dengan al Quran. Jika seseorang penderita mampu mengoptimalkan pengobatan*

penyakitnya dengan Al Quran secara jujur, penuh keimanan, penerimaan yang ikhlas. Maka akan dibukakannya petunjuk dan rahmat ke dalam hatinya. Sehingga penyakit yang ada di dalamnya dapat hilang."[49]

Salah satu bentuk Terapi Jiwa yang sudah termaktub dalam Al Quran Ar Ra'du : [50]

28الَّ ذِينَ آمَنوا وَتطمَئُّ ن قُلوبهُمْ بِذكْرِ اللَّ هِ ألا بِذكْرِ اللَّ هِ تطمَئُّ ن

القُلوبُ (٢٨)

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat Allah). Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah

---

[49] Abdullah bin Abdul Aziz Al Iedan, *Ruqyah mengobati Jasmani dan rohani menurut Al Quran dan as sunah,* (Pustaka Imam Asy Syafii, cet I: Jumadil akhir 1427H/Juli 2006) , h. 37.

[50] QS. Ar Ra'du : 28

Allah Swt semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Melakukan zikir sama nilainya dengan terapi *rileksasi* yang menekankan upaya antarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. [51]

Kitab *Mabadiul Qibtiyyah 'A laaa* Madzhab Al Imam Asy Syafi'I ra,[52] Al Quran adalah kitab Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi terakhir yakni Muhammad Saw, dimana tujuannya adalah untuk membawa umat manusia ke arah yang benar dalam urusan agama, urusan duniawi, dan urusan akhirat mereka. Pada dasarnya Al Quran sebagai penyembuh suatu penyakit bermakna menguatkan iman, menambah iman, dan amal saleh. Dan adapun obat yang disebutkan dalam Al Quran sebagai penyembuh bagi mereka yang mempercayainya. Dimana dalam kitab ini dijelaskan sedikit mengenai Al Quran sebagai penyembuh atau obat bagi orang -orang yang mengalami gangguan dalam kejiwaannya. Dengan melakukan berbagai tahapan sesuai dengan apa yang dimaksudkan dalam Al Quran.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلا (٨٢

خَسَارًا

[51] Iin Tri Rahayu, *Op.Cit.,* h. 264.

[52] M. Amin Syukur, *Jurnal Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf* ,(walisongo: vol 20 *no 2*, Nov.2012)

" *Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman*." (Qs. Al Isra : 82)[53]

Al Qurtubi dalam tafsirnya menyebutkan ada dua pendapat dalam memahami term *Syifa* dalam ayat ini. Pertama, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. Kedua,terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun tangkal. Menurut al Faidh al Kaisyafani dalam tafsirnya mengemukakan bahwa lafal-lafal Al Quran dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. [54]

Para Ilmuan Non Muslim yang berkeyakinan sama dengan kita bahwa obat penyakit jiwa adalah kembali kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mengimani nilai-nilai agama yang luhur. Seorang Psikolog Amerika yang tersohor, William James (1842-1910), mengatakan , "*Obat stress yang paling utama adalah iman pada Tuhan*." Dan ia juga mengumpamakan jiwa laksana lautan samudera,dengan berkata : "*Ombakombak yang tinggi yang melaju di permukaan yang tinggi yang melaju di permukaan laut tidak akan mengusik ketenangan laut dalam*." *Begitu pula manusia yang keimanannya pada Tuhan sangat dalam. Jiwanya tidak akan keruh dan*

[53] Qs. Al Isra : 82
[54] Iin Tri Rahayu, *Op.Cit.*, h. 221.

terusik oleh aneka permasalahan hidup yang ada dipermukaan dan berifat sementara itu."[55]

Untuk mengobati dari berbagai macam penyakit yang ada dalam hati manusia ada beberapa terapi yang terkonsep dalam Al Quran secara umum. Berikut yang dikemukakan oleh Handani Bakran Adz Dzaky yaitu hal yang berkaitan dengan terapi jiwa dilalui dengan beberapa tahapan dan proses menurut Al Quran diantaranya seperti *ruqyah,* zikir, doa, sholat, bersedekah, bergaul dengan orang-orang yang saleh, dsb.[57] Dari beberapa terapi jiwa yang disebutkan di atas, maka hal ini disatukan dalam konsep psikoterapi *bi dzikri*

2. Psikoterapi *bi Dzikri*

Dzikri (Zikir) berasal dari kata *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenal atau mengerti. [56] Ialah mengingat Allah. Mengingat Allah bisa dilakukan dengan tiga cara yakni mengingat dengan menggunakan pikiran, mengingat dengan cara mernyebut Asma Allah melalui mulut, dan mengingat dengan berbuat atau beramal selalu menurut

[55] Ustman Najati , *Psikolgi Dalam Al Quran: terapi dalam penyembuhan gangguan kejiawaan*, (Bandung : CV Pustaka Setia , 2005) cet I. h 201. [57] Handani bakran, *Op.Cit.,*

[56] Nur Aulia , M. Lili, *Nafas-Nafas Ruhani : Merasakan kedamaian dengan Ruhani yang Hidup*, (Jakarta: Pustaka Dawatuna,2006), h. 9.

petunjuk Allah. [57] Dapat dipahami bahwa makna zikir dalam Al Quran yaitu segala aktivitas yang mengingatkan kita kepada Allah.

Perilaku zikir tidak hanya diwujudkan dengan bentuk renungan sambil duduk berkomat kamit. Al Quran menjelaskan bahwa zikir bukan hanya sekedar ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan duduk merenung sambil lidah berkomat kamit. Namun lebih dari itu, zikir lebih bersifat *implementatif* dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Al Quran juga menjelaskan bahwa zikir berarti membangkitkan daya ingat dan kesadaran. [58]

Al Quran sendiri menerangkan dalam surah Ar Ra'du :28

الَّ ذِينَ آمَنوا وَتطمَئُّ ن قُلوبهُمْ بِذِكْرِ اللَّ هِ ألا بِذِكْرِ اللَّ هِ تطمَئُّ ن القُلوب

" *Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat Allah). Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.* "

Artinya zikir berarti ingat akan hukum-hukum Allah, mengambil pelajaran atau peringatan dan meneliti proses alam. Dengan demikian zikir dapat membentuk akselerasi mulai dari renungan, sikap aktualisasi sampai kepada kegiatan proses alam. Pengertian zikir tidak hanya sebatas mengingat saja namun zikir merupakan suatu bentuk terapi spiritua*l* yang

[57] M. Muhyidin, *Istigfar Untuk Sukses dan Kaya*, (Jogjakarta: Laksana, 2009), h. 89.
[58] Nur Aulia , M. Lili, *Op.Cit*., h. 9

dapat dijadikan sebagai metode penyembuhan penyakit fisik maupun psikis. Psikoterapi *bi dzikri* secara umum dapat diklasifikasikan menjadi empat bentuk atau jenis, hal ini berkaitan dengan aktivitas manusia yang dapat digunakan sebagai terapi diantaranya:

a. Zikir Pikiran

Maksudnya disini adalah berpikir dan *bertafakkur* tentang penciptaan Langit dan bumi. Memikirkan tentang diri kita sendiri sebagai sosok makhluk yang indah dan sempurna. Kemudian kita merenungkan dan memikirkan makna yang terkandung dalam Al Quran. [59] Contoh dalam zikir pikiran ini adalah *Muhasabah* dan *muraqabah.*[62] Hal demikian adalah bentuk dari zikir untuk membuka dan merefleksikan pikiran kita . Seperti yang difirmankan Allah dalam Surat Al Hasyr ayat 18:

يا أيُّ هَا الَّ ذِينَ آمَنواَ اتقُوا اللَّ هَ وَ لْتَنْظرْ نفْسٌ مَا قَّ دمَتْ لغَدٍ وَّ َ اتقُوا اللَّ هَ إَّ ن اللَّ هَ خَبيرٌ بما تَعْمَلونَ (١٨)

"*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Dan Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah*

Orang-orang yang selalu berfikir tentang dirinya dari kesalahan dan dosa, maka akan terdorong untuk selalu melakukan amal-amal salih.

---

[59] Syamsul Munir Amin. *Op.Cit.,* h. 22.
[62] M. Muhyidin, *Op.Cit.,* h.89

Sehingga perbuatannya akan selalu menurut petunjuk Allah. Karena ia memahami ayat-ayat Allah maka senantiasa ia selalu menginstropeksi dirinya dan memikirkan hal-hal yang menambah keimanan dan kesyukuran kepada- Nya. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Imran ayat 191:

الَّ ذِينَ يذكُ رُونَ اللَّ هَ قيامًا وَقُعودًا وَعَلى جُنوِ مْ وَيَتَفَ كرونَ في خَلْقِ
ّ السمَاوَاتِ وَالأَرْضِ ربَّ نا مَا خَلقْتَ هَذَا باطِلا سُبْحَانكَ فقِنا عَذَابَ النَّ
ارِ
(١٩١)

"Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi seraya berkata : "Ya Tuhan kami, taiadalah Engkau menciptakan dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."

Zikir pada hakikatnya seperti diungkap sebelumnya, memiliki makna paradoks melupakan, melupakan apa saja selain Tuhan. Berzikir mencoba *mentune* kekuatan kesadaran kita kepada jaringan *website* yang mahadahsyat. Dimana hanyalah nama-nama keagungan dan nama kemestian atau kepastian yang kita pikirkan. Ketika zikir mencapai puncak dan batas, dimana jiwa memasuki sebuah ruangan yang sangat luas dan tanpa batas yang dirasakan hanyalah keberadaan kekuatan yang

Maha Besar, maka jiwa menjadi tenang, jiwa yang tenang akan memberikan kekuatan baru bagi penyembuhan.[60]

b. Zikir Ucapan [64]

Zikir Ucapan ini seperti yang sudah dijelaskan yaitu terdapat 2 macam dalam melakukannya, yaitu dapat dilakukan dengan suara yang pelan dan keras dan bersama-sama. Zikir yang dilakukan dengan suara keras dan bersama-sama adalah cara yang sangat yang baik bagi pemula sebab dengan menyebut dan mengingat nama Allah dengan lisan, yang maksudnya diucapkannya dan didengar oleh telinga orang yang bersangkutan dapat membantunya untuk menghilangkan dan menghapuskan hal lain yang melintas dalam pikirannya selain Allah. Salah satu medium zikir lisan dan ucapan yang dimaksud adalah berzikir dengan kalimat memuji Allah, membaca ayat-ayat Al Quran dan doa.

1) Lafal-lafal Zikir Utama

Bacaan atau lafal dzikir yang utama yaitu bacaan tasbih, bacaan tahmid, bacaan tahlil, dan bacaan Hauqalah.[65] Sedangkan yang paling lazim dalam lafal zikir yaitu mengulang-ulang kalimat tauhid *: la ilaha illallah.* [61]

---

[60] Tasirun Sulaiman, *Menikmati lezatnya Zikir*, (PT Gelora Aksara Pratama, 2009), h. 94
[64] Syamsul Munir Amin, *Energi Dzikir*,(Jakarta: Amzah,2008), h.22 [65] *Ibid*, h. 14.
[61] Ri'fat Sayuqi, *Kepribadian Qurani*, (Jakarta: Amzah, 2014) , h. 218.

Mengenai tahapan berzikir dengan cara menggunakan lafallafal zikir dimulai dengan merilekskan badan, pikiran, dan perasaan. Berada dalam keadaan senyaman mungkin, tundukkan kepala dan pejamkan mata. Sambil membaca dan merasakan. Contohnya kalimat istigfar : Astagfirullahal adzim, pelan-pelan merasakan istigfar tersebut, disertai dengan perasaan penyesalan atas dosa-dosa yang diperbuat (ini dalam proses takhalli yaitu pengosongan diri dari sifat-sifat negatif.[62]

2) Membaca Ayat-ayat Al Quran

Dapat dipahami maknanya jika seseorang membaca Alquran dan kemudian ayat-ayat itu diulang-ulang maka akan bisa menyebabkan munculnya gelombang elektromagnetik yang menggetarkan kulit dan menenangkan hati. Ketika ia mampu memadukan dan mengintegrasikan antara zikir dan pikiran atau nalar kealaman. Sehingga Hal inilah yang dikatakan sebagai upaya atau cara efektif dalam proses terapi jiwa.[68] Seperti dalam Firman Allah Surat Az-Zumar ayat 23 :

اللَّ هُ تَّ زلَ أحْسَنَ الْحَدِيثِ كتابا مُتشَابِا مَثانِيَ تَقْشَعُّ ر مِنْهُ جُلودُ الَّ ذِينَ يَخشَوْنَ ربَّ هُمْ ثُمَّ تلينُ جُلودُهُمْ وَقُلوبهُمْ إلَى ذكْرِ اللَّ هِ ذَلكَ هُدَى اللَّ هِ يَهْدِي بهِ مَنْ يشَاءُ وَمَنْ يضْلِلِ اللَّ هُ فمَا لهُ مِنْ هَادٍ (٢٣)

[62] Nur Aulia , M. Lili, *Op.Cit.*, h.11-12.
[68] *Ibid.*, h. 218.

"*Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang,gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikendakinya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seseorang pemimpin."*

Menurut Ibnul Qayyimal al Jauziyah, bacaan Al Quran mampu mengobati penyakit jiwa dan badan manusia. Ibnul Qayyim juga melanjutkan bahwa sumber penyakit jiwa adalah ilmu dan tujuan yang rusak. Kerusakan ilmu mengakibatkan penyakit kesesatan, dan kerusakan tujuan mengakibatkan penyakit kemarahan. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah Al Quran.[63] Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al- Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلا خَسَارًا (٨٢)

" *Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman*." (Qs. Al Isra : 82)[64]

Terapi yang dapat dilakukan dengan menggunakan bacaan ayat-ayat Al Quran dan doa-doa Rasulullah Saw atau yang dapat dikenal dengan istilah *ruqiyah* adalah salah satu metode penyembuhan yang digunakan oleh Rasulullah Saw. Psikoterapi

---

[63] Ibnu Qayyim al Jauziyah(trjmh: M. Babul Ulum), *Tombo Ati (Cerdas Mengobati Hati*) , (Jakarta: Maghfirah,2005), h. 160.

[64] Qs. Al Isra : 82

ruqiyah dapat dikatakan sebagai komunikasi *Ilhiyah* yang antara lain aspeknya berupa zikir dan doa.[65]

Bagaimana mungkin suatu penyakit mampu menghadapi firman Allah, Tuhan langit dan bumi, yang apabila firman tersebut diturunkan kepada gunung-gunung niscaya dia meluluhkannya atau kepada bumi niscaya akan menghancurkannya, dan tidaklah ada penyakit baik penyakit hati dan badan kecuali Al Quran telah menunjukkan baginya cara pengobatan dan sebab-sebab penyembuhannya. Orang yang tidak sembuh dengan Al Quran tidak akan disembuhkan oleh Allah, orang yang tidak mencukupkan diri dengan Al Quran, maka tidak akan pernah dicukupkan oleh Allah. [66]

3) Doa

Bacaan yang terdapat dalam Al Quran mengandung ayatayat yang berupa doa yang disebut dengan doa *Qurani.* Hawari, mengatakan doa dalam kehidupan seseorang muslim menempati posisi psikologis yang strategis sehingga memberikan kekuatan jiwa bagi yang membacanya. Doa yang mengandung kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi

[65] Iin Tri Rahayu,*Op.Cit*., h.225
[66] Ibnu Qayyim al Jauziyah, Op.Cit., , h. 160.

penyembuhan suatu penyakit. [67] hal ini sependapat dengan Firman Allah dalam Surah Yunus ayat 57:

يَا أَيُّ هَا النَّ اسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّ كُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِيُّ الصدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (٥٧)

Hai manusia, telah datang kepadamu dari Rabb mu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. "[68]

Ayat-ayat Al Quran yang digunakan dalam pengobatan adalah unsur metafisika yang akan secara langsung terhubung dengan pusat otak. Karena yang memproses fungsi-fungsi non herbal dan emosional adalah bagian otak. Ayat-ayat itu dapat melakukan penyembuhan emosional dan bahkan meningkatkan kesadaran spritual.

Pendapat Ulama yaitu Imam Ibnu QayyimAl Jauzi yang mengatakan [69]:" *Al Quran adalah obat penyembuh yang paling sempurna bagi semua penyakit jiwa dan raga serta penyakit dunia akhirat. Tapi, tidak setiap orang layak mendapat taufik dari Allah untuk melakukan pengobatan dengan Quran. Namun jika orang yang sakit mengobati penyakitnya dengan Al Quran dengan penuh keimanan dan kesungguhan hati, penyerahan total kepada Allah, keyakinan penuih menyeluruh, serta memenuhi semua persyaratan*

---

[67] Iin Tri Rahayu, *Op.Cit.,* h.268.

[68] Qs. Yunus: 57

[69] Ibnu Qayyim al Jauziyah(trjmh: M. Babul Ulum), *Tombo Ati (Cerdas Mengobati Hati*) , (Jakarta: Maghfirah,2005) ,h. 185-186.

yang lainnya, niscaya tidak ada penyakit yang mampu mengalahkannya. “

c. Zikir *Qalbu*

Zikir ini adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau *qalbu* saja, artinya sebutan itu dengan ingatan hati. Zikir *qalbu* juga dapat dimaknai dengan melaksanakan zikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafal tertentu lafal zikir dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Zikir dengan *qalbu* adalah zikir yang baik dangan sangat utama karena zikir dengan cara ini dapat mengantarkan kita untuk lebih khusyuk, terhindar dari bahaya *riya* dan akan memberikan kesan yang mendalam.

Zikir *sirr* atau zikir *qalbu* dapat dimulai dengan merilekskan badan, pikiran, dan perasaan. Kemudian berada dalam keadaan senyaman mungkin, tundukkan kepala, dan pejamkan mata, sambil membaca kalimat istigfar secara *sirr*, dan pelan-pelan sambil merasakan disertai dengan perasaan menyesal atas dosa-dosa yang dibuat (ini dalam proses takhalli yaitu pengosongan diri dari sifat-sifat negatif, dan dilanjutkan dengan proses tahalli (menghiasi diri dari sifatsifat terpuji).[70]

[70] Nur Aulia , M. Lili, *Op.Cit.*, h. 11-12.

Menurut Imam Ibnul Qayyim [71]: " *bahwa ada dua hal yang dapat merusak hati atau Qalbu seseorang yakni lalai dan dosa, dan untuk membersihkannya pun ada dua cara yaitu dengan istigfar dan dzikir kepada Allah.*

d. Zikir dengan Amal Saleh

Zikir Amaliah ini terwujud dalam bentuk kesedian kita untuk menjadikan Allah sebagai sumber utama dan motivasi dari setiap aktivitas dan tindakan yang kita lakukan dalam kehidupan sehari hari. Pendeknya zikir amal ini terwujud dengan menempatkan Allah yang Maha Tunggal sebagai awal dan akhir serta tujuan dari setiap perbuatan dan tindakan yang kita lakukan. Sebagaimana dalam firman Allah Surat Ar-Rad ayat 29: الَّ ذِينَ آمَنوا وَعَمِلواً الصالِحاتِ طُوبَى لَهُمْ وحُسْنُ (٢٩)

مَآبٍ

"*Orang-orang yang beriman dan beramal yang shalih-shalih. Bahagialah untuk mereka, dan sebaik-baik tempat kembali."*

Dampak dari zikir amaliah yang kita lakukan bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt sehingga kesudahannya kita akaan mendapatkan tempat kembali yang baik yaitu Surga. Karna salah satu manfaat zikir yaitu untuk menarik enegi positif dan energi zikir dapat masuk ter*sirkulasi* ke seluruh bagian tubuh pelaku zikir. Manfaat utama

[71] Syamsul Munir Amin, M.A. *Energi Dzikir* , (Jakarta: Amzah,2008), h. 28-30

dari zikir pada tubuh manusia ialah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh,agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali. Hal yang sedemikian ini yang nantinya akan menentukan kualitas ruh manusia. Kegiatan zikir yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa seseorang. [72]

Salah satunya adalah Shalat. Shalat Dilihat dari segi bahasa berarti doa (memohon) kebaikan. Sedangkan istilah adalah perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Shalat adalah salah satu medium zikir yang menjadi hubungan langsung antara seorang hamba dengan Sang Penciptanya, dengan maksud mengagungkan, bersyukur kepada-Nya, memohon rahmat-Nya serta meminta ampunan dari-Nya.[73]

Shalat merupakan sumber aktivitas yang menakjubkan dalam organ dan anggota tubuh sebagaimana dikatakan oleh DR. Alexis Carlyle, peraih Nobel dalam bidang Kedokteran. Shalat laksana medan radium yang menjadi sumber radiasi sehingga memacu terjadinya aktivitas yang menakjubkan yang terbukti menyembuhkan berbagai penyakit sperti radang tulang, kanker, *Peritonical Tuberculosis.*

Bacaan Al Quran secara tartil dalam shalat yang sesuai dengan kaidah tajwid, nafas teratur dengan menghirup dan menghembuskan

---

[72] *Ibid.*, h. 31-32.

[73] Ahmad Salim Baduwailan, dkk. *Berobatlah Dengan Shalat dan Al Quran,* (Solo : AQWAM ,2010), h. 9.

nafas, juga dapat mengurangi ketegangan. Sebagaimana gerakan bibir saat membaca ayat dengan tartil yang akan menurunkan rasa lelah dan membuat akal kita giat beraktivitas. Sedangkan sujud, ia dapat menghilangkan kegoncangan jiwa seorang muslim, dengannya ia merasakan aliran ketenangan yang menghanyutkan dan bermandikan cahaya keyakinan dan tauhid. sebagaimana dikemukakan oleh riset kedokteran modern.[74]

Shalat membersihkan seorang Muslim dari kotoran dan mikroba atau segala sesuatu yang dapat membuatnya sakit baik yang nampak maupun tidak, sebagaimana orang yang mandi di sungai lima kali sehari. Sholat menghapus dosa yang dikerjakan di antara waktu shalat tersebut dan shalat berikutnya.[81]

"*Rasulullah Saw. Bersabda, perumpamaan shalat itu seperti sungai segar yang mengalir di depan pintu salah seorang dari kalian. Lima kali sehari ia menceburkan diri di sungat tersebut. Apakah ada sisa kotoran sedikitpun yang menempel*?" (HR.Ibnu Majah dalam Sunannya).

Ibnul Qayyim menjelaskan beberapa hikmah dan faedah shalat yaitu shalat mencegah perbuatan dosa, menangkal penyakit hati,

---

[74] M. Mansur Abdul Hakim,*Berobat dengan shalat*, (Solo: Al Hambra,2012), h. 34
[81] *Ibid,* h. 18.

mengusir penyakit tubuh, cahaya penerang hati, membuat wajah berseri-seri, menyehatkan badan dan jiwa, mendatangkan rezeki, mencegah kezaliman, memadamkan virus-virus syahwat, menolak bala, pengantar rahmat, melapangkan dada, penyemangat jiwa, membawa berkah, menjauhkan diri dari setan, serta mendekatkan diri kepada Ar Rahman, Allah Sang Pengasih. [75]

Tidak hanya Shalat yang menjadi medium zikir dengan amal saleh, tetapi juga banyak hal yang dapat dilakukan seperti, bersedekah, membantu orang lain, saling menyuruh kepada kebaikan, dsb. Dikatakan amal saleh karena ia merupakan turunan dari dzikrullah dan tafakkur. Artinya jika seseorang telah melaksanakan zikir dan fikir secara sempurna, maka ia harus berlanjut untuk melakukan amal saleh. Hal ini sebagai wujud hubungan sesama manusia *(habl min al-naas)* yang merupakan implementasi dari hubungan dengan sang khalik *(habl min Allah).*[76] Maka dari pengertian di atas dapat di pahami bahwa amal saleh yang dilakukan akan memberikan manfaat, baik bagi orang yang mengerjakannya maupun bagi orang lain.

[75] Ahmad Salim Baduwailan, dkk, *Op.Cit.*, h. 15.

[76] Soemabrata, Iskandar. *Pesan-Pesan Numerik Al Quran,* (Jakarta:Penerbit Republika), h. 78.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*Libraray Research)* yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka.[77] Menurut Abdul Rahman Soleh penelitian kepustakaan adalah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di Perpus seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah.[78]

Penelitian kepustakaan yang Saya gunakan lebih mencakup kepada tiga hal yaitu kajian Ayat-ayat Al Quran yang terkait tema yang ditentukan, mengenai pemikiran tokoh,dan analisis buku teks. Telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yaitu ayat ayat terapi jiwa dalam Al Quran menurut pandangan Buya Hamka.

---

[77] Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*,(Bandung: Pustaka Setia, 2011), h. 31.

[78] Abdul Rahman Soleh, *Pendidikan Agama dan Pengembangan untuk Bangsa*, (Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada,2005) ,h. 63.

B. Sumber Data

Penulis mencari bahan dari beberapa data untuk dapat diolah dan disajikan. Dalam penelitian kepustakaan ini sumber data yang merupakan bahan tertulis terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

   Sumber data primer adalah hasil penelitian atau tulisan karya peneliti. Data ini disebut juga dengan data tangan pertama. Sumber data primer ini yang akan menjadi acuan utama adalah kitab Tafsir *Al Azhar* karya Buya Hamka.

2. Sumber data sekunder

   Adapun sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya.[79] Dalam sumber data sekunder yang diambil untuk menjelaskan hal yang berkaitan dengan tema pokok yang diteliti adalah berupa buku-buku, atau artikel mengenai pemikiran tokoh yang merupakan hasil interpretasi orang lain dan buku-buku lain yang terkait dengan objek kajian ini yang sekiranya dapat digunakan untuk menganalisis tema tersebut. Dan adapun pendukung sumber data sekunder lainnya yaitu:

   a. Hamka. 2015. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit.
   b. Ibnu Katsir. 2008. *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir(Tafsir Ibnu Katsir*) jilid 8 (Pustaka Imam Syafii).

---

[79] Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* ,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 91.

c. Quraish Shihab. 2002. *Tafsir Al Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al Quran.* Jakarta: Lentera Hati.
d. Ibnu Qayyim al Jauziyah. 2005. *Tombo Ati (Cerdas Mengobati Hati*). Jakarta: Maghfirah.
e. Rifat Sayuqi. 2014. *Kepribadian Qurani.* Jakarta: Amzah.
f. Ustaman Najat. 2005. *Psikologi Dalam Al Quran:terapi dalam penyembuhan gangguan kejiwaan.* Bandung: CV Pustaka Setia.
g. Handani Bakran. 2001. *Konseling dan Psikoterapi Islam.* Yogayakarta: Fajar Pustaka.
h. M. Muhyidin. 2009. *Istigfar Untuk Sukses dan Kaya*. Jogjakarta: Laksana.
i. Tasirun Sulaiman. 2009. *Menikmati lezatnya Zikir.* PT Gelora Aksara Pratama.
j. Ahmad Salim Baduwailan, dkk. 2010. *Berobatlah Dengan Shalat dan Al Quran.* Solo : AQWAM.
k. Samsul Munir. 2010. *Bimbingan Konseling Islam.* Jakarta: Amzah.
l. Joko Basuki. 2013. *Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan.*

C. Teknik Pengumpulan Data

Mengingat penelitian ini adalah *Library Research* , maka metode yang digunakan adalah metode dokumentasi yaitu dengan mencari dan mengumpulkan berbagai data yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu dengan melakukan penelusuran kepustakaan, kemudian mengkaji dan menelaah berbagai buku dan

tulisan, baik berupa kitab-kitab tafsir sebagai referensi utama maupun tulisantulisan para pakar. Karena penulisan ini berkaitan dengan Al Quran maka pendekatan yang digunakan adalah pendekatan metode tafsir yaitu metode tematik

(*maudhui*). Adapun langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut: [80]

1. Menentukan topik bahasan
2. Menghimpun dan menetapkan ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang ditetapkan, ayat *makkiyah* dan *madaniyah*
3. Menyusun ayat ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya disertai latar belakang turunnya ayat atau *asbabun nuzul*
4. Mengetahui korelasi atau Munasabah ayat ayat tersebut di dalam masingmasing surat
5. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas dan sistematis, sempurna, dan utuh (*outline*)
6. Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis bila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan jelas
7. Dan mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh.

D. Teknik Analisis Data

Penelitian ini disusun setelah mengumpulkan data-data dari sumber

[80] http://pasca-pba.blogspot.com/2013/01/metode-tafsir-maudhui-dalam-alquran.html (tanggal23 juli 2019, selasa,jam 23.00 WIB)

primer maupun sumber sekunder, penulis mengolah dan menyajikan data tersebut dengan menggunakan metode tematik tokoh. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini, sebagaimana ditulis oleh Abdul Mustaqim dalam bukunya "*Metode Penelitian Al Quran dan Tafsir* [81]yaitu:

1. Menetapkan tokoh yang dikaji dan objek formal yang menjadi fokus kajian
2. Mengiventarisasi data dan menyeleksinya, khususnya kitab Tafsir Buya Hamka dan buku -buku yang terkait dengan penelitian ini
3. Mengklasifikasikan elemen-elemen penting terkait dengan konsep terapi jiwa itu sendiri yang terdapat dalam Al Quran, mulai dari menghimpun dan menyusun ayat ayat tersebut dengan runtut kronologi masa turunnya disertai latar belakang turunnya ayat
4. Mengkaji secara komprehensif penafsiran ayat ayat yang terkait dengan konsep terapi jiwa dalam Al Quran menurut Buya Hamka dengan metode deskriptif
5. Menyimpulkan secara cermat sebagai jawaban dari rumusan masalah sehingga menghasilkan pemahaman tentang konsep terapi jiwa dalam Al
   Quran secara utuh dan sistematik.

[81] Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al Quran dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Pres Yogyakarta,2014) , h. 52-53.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Istilah Psikoterapi dalam dunia Psikologi yang dapat dipahami dengan terapi penyembuhan yang berkenaan dengan kejiwaan seseorang. Dalam perspektif Islam, gangguan kejiwaan terjadi karna seseorang tidak benar-benar mengetahui tujuan dari hidup itu sendiri. Dimana banyaknya orang yang berlaku tidak sesuai dengan tuntutan Agama, akibat penyakit mental yang dimiliki.

Penyakit mental yang sering disebut adalah penyakit hati.

Penyakit dalam bahasa Arab didefinisikan sebagai sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan atau kewajaran yang mengantar kepada terganggunya fisik, mental dan bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang.[82] Melampaui batas disini, dimaksudkan sebagai tindakan negatif yang seseorang lakukan yang membawa kerugian bagi dirinya sendiri ataupun orang lain. Seperti halnya yang banyak terjadi adalah tindakan pembunuhan yang dilakukan oleh seseorang akibat rasa sakit hati yang menggerogoti untuk berlaku kriminal tersebut.

Hamka mengatakan kalau jiwa yang sehat, dengan sendirinya memancarlah bayangan kesehatan itu kepada mata, dari sana memancar Nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Karna itu jiwa yang sehat

[82] Ahmad Mubarok, *Psikologi Islam Kearifan Dan Kecerdasan Hidup*, h. 187.

memancarkan bayangan kesehatan kepada fisik yang menyebabkan seseorang berlaku baik dalam kesehariannya. Untuk memperoleh jiwa yang sehat, tentulah dapat dilatih dengan berbagai konsep dalam Al Quran yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya yaitu mengenai metode Psikoterapi *bi dzikri.* Dimana maksud *bi dzikri* disini adalah segala aktivitas yang mengingatkan dan mendekatkan kita kepada Tuhan. Kebaikan-kebaikan yang membuat diri dekat dengan Tuhan seperti salat, membaca Al Quran, berfikir yang mendapatkan tambahan keimanan, saling tolong menolong, bergaul dengan orang-orang yang saleh, dsb. Hal ini berkaitan dengan 5 perkara yang disebutkan Hamka untuk mendapat jiwa yang sehat tersebut.[83]

A. Konsep Psikoterapi Hamka

Hamka menyebutkan beberapa hal yang dapat dilakukan dalam proses penyucian jiwa seseorang diantaranya *pertama,* Bergaul dengan orang-orang yang budiman.[84] Yaitu adanya interaksi antar sesama dengan menjaga budi pekerti. Hal itu membawa dampak kepada seseorang untuk melakukan tindakan yang baik saja. Karna cerminan yang baik akan terlihat dari perilaku seseorang kepada sesamanya. *Kedua,* Membiasakan pekerjaan berfikir. untuk menjaga kesehatan jiwanya, ia melakukan pengasahan otak setiap hari. Seperti memikirkan hal-hal yang berguna untuk dirinya yang menambah keimanan dan rasa syukurnya kepada Tuhan. Karena itu, dengan sendirinya hati akan mudah

[83] Hamka, *Tasawuf Modern,* (Jakarta: Republika Penerbit,2015) h. 161.
[84] *Ibid.,*

menerima panggilan-panggilan kebaikan dan condong untuk melakukan hal-hal yang baik. Seperti dalam firman Allah dalam surat Al Imran ayat 191 :

الَّ ذِينَ يذكُرونَ اللَّ هَ قيامًا وَقُعودًا وَعَلى جُنوِ مْ وَيتَفَ كرونَ في خَلْقِ السمَاوَاتِ

وَالأَرْضِ ربَّ نا مَا خَلقْتَ هَذَا باطِلا سُبْحَانكَ فقِنا عَذَابَ النَّ ارِ (١٩١)

"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sewaktu berdiri, duduk, atau berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi(seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka perihalah kami dari siksa neraka."

Kemudian dilanjutkan kepada Surat Ar-Rad ayat 29

الَّ ذِينَ آمَنوا وَعَمِلواً الصالِحاتِ طوبَى لَهُمْ وحُسْنُ مَآبٍ (٢٩):

"*Orang-orang yang beriman dan beramal yang shalih-shalih. Bahagialah untuk mereka, dan sebaik-baik tempat kembali."*

Ketiga, Menjaga syahwat dan kemarahan.[85] Dimana seseorang berusaha untuk menjaga nafsu syahwatnya dan berusaha mengontrol emosionalnya. ia akan berusaha untuk menyingkirkan perilaku yang rendah. Karena itu ia akan membentenginya dengan memunculkan sifat sabar dalam dirinya untuk menjaga dari nafsu syahwat tersebut. *Keempat,* menimbang sebelum mengerjakan. Hal-hal tersebut mampu kita lakukan dengan menimbang dahulu manfaat dan mudharat ketika hendak melakukan suatu pekerjaan. Apakah pekerjaan itu membawa kepada kebaikan atau justru mengundang kepada keburukan. Hal ini tentu sangat berkenaan dengan akal. Akal yang baik tentu akan menuju kepada perbuatan yang baik, begitu juga sebaliknya. *Kelima*, Menyelidiki cita-cita aib

[85] *Ibid.*, h.162.

sendiri.[86] Hal ini diartikan bahwa seseorang mampu mengoreksi dirinya dari sifat-sifat buruk atau yang biasa dikenal dengan *Muhasabah* diri. Dan berusaha untuk menutupinya dengan amal- amal kebaikan. Karena tentu, ketika seseorang beriman dan berfikir yang baik-baik yang ada dalam hidupnya, hatinya akan lebih mudah untuk melakukan amalamal saleh. Seperti dalam firman Allah Surat As-Syams 7-9 :

وَنفْسٍ وَمَا سَّ ٰىهَا (٧)فأَلْهَمَهَا فجُورهَا وَتَقْواهَا (٨)قدْ أَفْلحَ مَنْ زَّ كَاهَا (٩) *Dan jiwa*

"serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketakwaanya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu."

B. Analisis Ayat-ayat Psikoterapi

1. Psikoterapi dengan Zikir. (QS. Ar-Raad : 28)

a. Teks Ayat dan Terjemahan:

الَّ ذِينَ آمَنوا وَتطمَئُّ ن قُلوبهُمْ بِذكْرِ اللَّ هِ ألا بِذكْرِ اللَّ هِ تطمَئُّ ن القُلوبُ (٢٨)

orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat Allah). Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. "

b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat :

[86] *Ibid.,*

Terkait dengan Asbabun Nuzul yang mengeluarkan redaksi tentang riwayat-riwayat penyebab turunya suatu ayat. Maka pada ayat ini tidak ditemukan asbabun Nuzul. Tetapi jika dilihat pada Munasabah ayat maka ayat ini terkait pada ayat lalu yang menceritakan tentang sikap keras kepala orang-orang musyrik (orang-orang kafir Mekah) yang mengatakan "*mengapa tidak diturunkannya mukjizat lain kepada Muhammad*." Dan "*sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat.*" Maksud dari orang-orang yang bertaubat disini dijelaskan adalah "*orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram"* setelah sebelumnya bimbang dan ragu.[87] Dalam QS. Ar-Rad ayat 27:

وَيقُولُ الَّ ذِينَ كَفَروا لولا أنزلَ عَلَيْهِ آيةٌ مِنْ رَ بِّ هِ قلْ إِنَّ اللَّ هَ يضِلُّ ل مَنْ يشَاءُ

وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أنابَ (٢٧)

"*Orang-orang Kafir berkata : Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda mukjizat dari Tuhanya. Katakanlah : "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya."*

c. Penafsiran Ayat

Dengan ayat ini dijelaskan bahwa iman menyebabkan senantiasa ingat kepada Tuhan, atau zikir. Iman menyebabkan hati kita

[87] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al Quran*,(Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 599.

menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putusasa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan dukacita. Ketentraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Ragu dan gelisah adalah pangkal dari segala penyakit. Orang lain kurang sekali dapat menolong orang yang meracun hatinya sendiri dengan kegelisahan. Kalau hati telah ditumbuhi penyakit, dan tidak segera diobat dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan *Thuma'ninah,* maka celakalah yang akan menimpa. Hati yang telah sakit akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit hati ialah kufur akan nikmat Allah.[88] Disinilah perlunya iman dan zikir, sehingga berpadulah kehendak hati sanubari yang bersih dengan dorongan nafsu, guna mencapai Ridha Allah Subhana wa Taala dengan ketentraman itu.

d. Analisis Ayat

Hamka menafsirkan ayat secara keseluruhan dengan menitik beratkan kepada iman dan zikir. Bahwa iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan *Thuma'ninah,* akan menimbulkan hati sanubari yang bersih, tenteram,dan dengan sendirinya akan hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putusasa, ketakutan, kecemasan,keragu-raguan dan dukacita. Hati yang tenteram itu timbul

[88] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz XIII-XIV,* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h.93.

tentu akan mudah saja mengamalkan perbuatan-perbuatan baik setelahnya. Ilham Allah akan selalu tertumpah dan hidup pun menjadi bahagia lantaran kekayaan yang terletak dalam hati.

Ayat ini membicarakan tentang bagaimana iman dan zikir itu berpadu di dalam hati seseorang. Dengan adanya iman, seseorang akan mengingat Tuhannya bahkan hal-hal yang menambah keimanan dan kesyukurannya kepada Tuhan. Dan dengan zikir tentu akan menambah ketenangan di dalam hatinya.

Menurut Thabathabai *tatmainna* (menjadi tenteram) adalah penjelasan dari kata sebelumnya yaitu beriman. Yang mana iman bukan hanya sekedar pengetahuan tentang iman karena pengetahuan saja belum tentu mengantarkan pada keyakinan dan ketentraman hati bahkan bisa saja melahirkan kepada kecemasan. Namun ada jenis pengetahuan yang dapat melahirkan iman yaitu pengetahuan yang disertai dengan kesadaran akan kebesaran Allah. Ketika pengetahuan dan kesadaran bergabung dalam jiwa seseorang tentu akan lahir ketentraman dan ketenangan.

Hati yang tentram menimbulkan sikap hidup yang tenang dan ketenangan memelihara Nur di dalam jiwa yang telah dibangkitkan oleh Iman akan nampak-saja perbuatan baik yang akan diamalkannya setelah itu. Ilham Allah selalu tertumpah dan hidup pun menjadi bahagia lantaran kekayaan terletak dalam hati. Kebahagian di dunia pun

menentukan tempat bahagia pula kelak akhirat, yaitu Surga yang telah disediakan Allah sebagai tempat kembali yang terakhir.[89]

Ketenangan yang akan timbul tentu akan mudah hatinya untuk menerima kebaikan-kebaikan. Dimana seseorang tersebut akan terdorong untuk mengikut petunjuk-petunjuk dalam hatinya yang membuat ia selalu ingin melakukan amal-amal kebaikan. Hal itu disebabkan karena dorongan iman dan usaha zikir dalam proses *tazkiyah nafs*. Seperti yang difirmankan Allah dalam Surat Ar- Rad ayat 29:

الَّ ذِينَ آمَنوا وَعَمِلواَّ الصالِحاتِ طوبَى لَهُمْ وحُسْنُ مَآبٍ (٢٩)

"*Orang-orang yang beriman dan beramal yang shali-shalih. Bahagialah untuk mereka, dan sebaik-baik tempat kembali."*

2. **Psikoterapi Mengingat Allah dengan Ciptaannya. (QS. Al-Imran : 191**.

a. Teks Ayat dan Terjemahan :

الَّ ذِينَ يذكُرونَ اللَّ هَ قيامًا وَقُعودًا وَعَلى جُنُو مْ وَيَتَفَّ كرُونَ في خَلْقِ السمَاوَاتِ وَالأَرْضِ ربَّ نا مَا خَلقْتَ هَذَا باطِلا سُبْحَانكَ فقِنا عَذَابَ النَّ ارِ (١٩١)

Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiratau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi seraya berkata : "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."

b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat :[90]

[89] *Ibid.,* h.93-94.

[90] M. Quraish Shihab, *Op.Cit*. h.308-309

Asbabun Nuzul ayat ini yaitu menurut riwayat al-Bukhari yang bersumberkan melalui ibn Abbas yang berkata "*bahwa suatu malam aku tidur di rumah bibiku Maimunah. Rasulullah Saw. Berbincang dengan keluarga beliau beberapa saat, kemudian pada sepertiga malam terakhir, beliau bangkit dari pembaringan dan duduk memandang ke langit sambil membaca ayat ini dan ayat-ayat berikutnya".* Karena itu turunlah ayat-ayat berikutnya yang menjadi suatu doa ketika Rasulullah Saw yang sering membacanya ketika bangun salat tahajud di malam hari.

Ayat ini dan ayat-ayat berikutnya menjelaskan sebagian dari ciri-ciri siapa yang dinamai *ahlul albab,* yang disebut pada ayat yang lalu yaitu QS. Al- Imran ayat 190:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠)

"*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal."*

Mereka adalah orang-orang baik lelaki maupun perempuan yang terus menerus mengingat Allah dalam seluruh situasi dan kondisi. Mereka memikirkan penciptaan langit dan bumi yang membuat hati mereka bertambah keimanan dan tenteram.

c. Penafsiran Ayat:[91]

[91] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz IV* , h. 251-252.

Orang yang berpikiran itu : *"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sewaktu berdiri, duduk, atau berbaring."* (pangkal ayat 191) Artinya orang yang tidak pernah lepas akan Allah dari ingatannya. Disini disebut *Yadkuruuna*, yang berarti ingat. Berpokok dari kalimat zikir.

Sambungan ayat : "*Dan mereka pikirkan hal kejadian langit dan bumi."* Disini bertemu dua hal yang tidak terpisahkan, yaitu zikir dan *fi.* Dipikirkan semua yang terjadi itu, maka karena dipikirkan timbullah ingatan sebagai kesimpulan dari berpikir, yaitu bahwa semua itu tidaklah terjadi sendirinya, melainkan ada Tuhan Yang Maha Pencipta, itulah Allah.

"Ya Tuhan Kami,tidaklah Engkau jadikan semuanya ini dengan sia-sia." Ucapan ini adalah lanjutan perasaan sesudah zikir dan pikir, yaitu tawakkal dan ridha, menyerah dan mengakui kelemahan diri. Sebab itu bertambah tinggi ilmu seseorang, seyogyanya bertambah ingatlah dia kepada Allah. Sebagai tanda pengakuan atas kelemahan diri itu, di hadapan kebesaran Tuhan.

"*Maha Suci Engkau,Maka peliharalah kiranya kami dari azab neraka."*Ujung doa ini, sebagai ujung ayat adalah kelanjutan pengakuan atas kebesaran Tuhan, yang didapati setelah memikirkan betapa hebatnya kejadian langit dan bumi. Matahari, bulan, bintang-bintanga, alam semesta kelihatan dengan nyata kepatuhannya menurut kehendak

Ilahi.

d. Analisis Ayat :

Pada ayat ini Hamka menyimpulkan bahwa Seseorang yang tidak pernah melepaskan ingatannya dari Allah. Disini disebut *Yadkuruuna*, yang berarti ingat. Berpokok dari kalimat zikir. Yang mana zikir tersebut disertai dengan perasaan tawakkal dan ridha, menyerah dan mengakui kelemahan diri. Sebagai tanda pengakuan atas kelemahan diri itu, di hadapan kebesaran Tuhan.

Konsep zikir yang dimaksud dalam ayat ini adalah menyatukan ucapan dan pikiran hanya kepada Tuhan tentang semua hal penciptaanNya. Yang mana Hamka menyimpulkan bahwa Seseorang yang tidak pernah lepas akan Tuhan dari ingatannya. Disini disebut *Yadkuruuna,* yang berarti ingat yang berpokok dari kalimat zikir. Zikir tersebut disertai dengan perasaan tawakkal dan ridha, menyerah dan mengakui kelemahan diri. Sebagai tanda pengakuan atas kelemahan diri itu, di hadapan kebesaran Tuhan

Zikir pada hakikatnya seperti yang diungkap sebelumnya, yang memiliki makna paradoks melupakan, melupakan apa saja selain Tuhan. Berzikir mencoba menambah kekuatan kesadaran kita kepada kekuasaan Tuhan. Dimana hanyalah nama-nama keagungan yang kita pikirkan. Ketika zikir mencapai puncak dan batas, dimana jiwa memasuki sebuah ruangan yang sangat luas dan tanpa batas yang dirasakan hanyalah

keberadaan kekuatan yang Maha Besar, maka hal inilah yang memberikan energi tenang dalam jiwa sehingga memberikan kekuatan baru bagi seseorang dalam menjalani

aktivitasnya.

Ketika seseorang mengingat Allah dalam keadaan apapun, ia akan lebih mudah berhati-hati dalam bersikap dan berbuat. karena ketika ucapan dan fikiran bersatu kepada-Nya. Hatinya akan menuntun kepada petunjuk-petunjuk Tuhan-Nya. Hal inilah yang menjadikan seseorang akan lebih mudah menjalani kehidupan dengan jiwa yang tenang. Seperti dalam firman Allah : "*orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat Allah). Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.* "(Ar-Rad:28).

3. **Psikoterapi dengan Sholat Malam (QS. Al-Insan 25-26**).

a. Teks Ayat dan Terjemahan :

وَاذْكُرِ اسْمَ ربِّ كَ بُكْرَةً وَأَصِيلا (٢٥)وَمِنَ اللَّ يْلِ فاسْجُدْ لهُ وَسَبِّ حْهُ لَيْلا طويلا (٢٦)

"*Dan sebutlah nama Tuhanmu pada waktu pagi dan petang. Dan pada sebagian dari malam, maka sujudlah kepada Nya dan bertasbihlah pada bagian yang panjang di malam hari.*

b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat :[92]

[92] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz XXI*, h. 284.
[100] *Ibid*, h. 285.

Menurut Salah satu riwayat yang terkait dengan ayat ini yaitu riwayat Muqatil bahwa Utbah bin Rabah yang membujuk Nabi Muhammad Saw. Dengan gadis yang cantik dan al Walid bin al Mugirah yang membujuk beliau dengan harta. Lalu yang pertama dikatakan orang yang berdosa dan yang kedua disebut orang yang kafuur, namun ayat ini akan berlaku terus untuk selamanya. Sebab itulah ayat ini terkait pada ayat-ayat sebelumnya karena itu untuk menguatkan jiwa terhadap menghadapi perjuangan dan untuk meneguhkan hati dan melatih kesabaran, maka datanglah ayat ini.

c. Penafsiran Ayat :[100]

"*Dan sebutlah nama Tuhan engkau pada pagi dan petang."*Menyebut nama Tuhan atau dzikir, yang dimaksud utama ialah sembahyang. "*Dan pada sebagian malam hendaklah engkau sujud kepada Nya."*(pangkal ayat 26).dalam ayat 25 dan 26 ini telah tercakup waktu sembahyang yang lima. Waktu pagi ialah Subuh. Petang ialah waktu Zuhur dan Ashar.

Dipangkal ayat 26 dikatakan "*dan pada sebagian malam hendaklah sujud kepadanya."*ialah waktu Magrib dan Isya. Kemudian dilanjutkan "*dan ucapkanlah tasbih terhadapNya pada sebagian malam yang panjang."* (ujung ayat 26). Yang dimaksud mengucapkan tasbih pada malam yang panjang ialah shalat tahajud atau *qiyamul lail.* Beberapa

ayat yang lain yang secara khusus tentang anjuran sembahyang tahajud yaitu pada surat al Muzammil, kemudian surat al Isra ayat 79.

d. Analisis Ayat:

Berdasarkan penafsiran ayat di atas Hamka menyimpulkan bahwa Sembahyang lima waktu di tambah dengan tahajjud di malam hari adalah suatu alat penting bagi memperkaya jiwa dan memperteguh hati di dalam menghadapi tugas berat melakukan dakwah ataupun menjalani berbagai ujian kehidupan.

Shalat yang merupakan salah satu zikir yang apabila kita lakukan dengan sebaik-baiknya maka akan memberikan dampak yang baik bagi jiwa maupun fisik. Jika shalat yang kita lakukan adalah benar sebaik-baiknya sesuai dengan rukun dan syaratnya maka shalat tesebut akan menjadi obat bagi segala penyakit yang kita rasakan. Terutama dampak bagi jiwa kita yang menyebabkan munculnya gelombang elektromagnetik yang menenangkan hati kita ketika kita membaca bacaan shalat dan mampu memadukan dan mengintegrasikan antara zikir dan pikiran kita apalagi dilakukan dalam keadaan sunyi atau yang dimaksud dalam solat tahajud tentu akan fokusnya ucapan, hati dan fikiran. Sehingga Hal inilah yang dikatakan sebagai salah satu upaya atau cara efektif dalam proses terapi jiwa.

4. Psikoterapi dengan Doa (QS. Al- A'raf : 205)

a. Teks Ayat dan Terjemahan :

وَاذْكُرْ ربَّ كَ في نفْسِكَ تضَّ ُ رعًا وخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ القَوْلِ بالغدُّ ِ و

وَالآصَالِ ولا تَكُنْ مِنَ الغافلينَ (٢٠٥)

"*Dan sebutlah nama Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dari rasa takut dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah termasuk dengan orang-orang yang lalai."*

b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat :[93]

Secara spesifik Pada ayat ini tidak ditemukan Asbabun Nuzul yang terkait dengan riwayat yang menerangkan turunnya ayat ini. Tetapi jika dilihat Pada ayat lalu dimana Nabi diperintahkan untuk beliau sampaikan bahwa *apabila dibacakan Al Quran maka dengarkanlah dengan tekun.* (ayat 204). Dan setelah memerintahkan mendengar bacaan al Quran dari siapapun dan bacaan al Quran adalah salah satu dzikir, maka baik mendengarnya maupun melakukannya sendiri, karena itu ayat ini dilanjutkan dengan tuntunannya yaitu melakukan zikir sepanjang masa yang memungkinkan. Yang mana ayat sebelumnya juga menjelaskan orang yang telah teguh takwanya kepada Allah, apabila ia disentuh oleh setan, merekapun ingat kembali kepada Allah, maka terbukalah mata mereka kepada jalan yang benar.

c. Penafsiran Ayat : [94]

"*Dan sebutlah Tuhan engkau di dalam hatimu, dengan*

[93] M. Quraish Shihab, *Op.Cit.*,h. 362

[94] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz VIII*, h. 232-233.

merendah diri dan takut, dan tidak dengan kata-kata yang keras di pagi dan petang." (pangkal ayat 205). Artinya zikir itu mengingat Allah di dalam hati, atau disebut dengan mulut yang bertalian, dengan ingatn hati adalah syarat mutlak bagi penyuburan iman. Ingat kepada Allah adalah pokok utama kepada fikir. Yang mana ingat kepada Allah disertai dengan renungan yang mendalam, disertai dengan rasa takut, tidak dengan suara yang disorak-sorakkan, Atau dihimbau-himbau.Tegasnya tidak dengan suara yang keras, sehingga berubah sifat khusyuknya. Dan ingatlah di waktu pagi dan petang. Sehingga di waktu petang hari kita pun telah tenang kembali dari usaha dan pekerjaan.

Kemudian penutup ayat : "*Dan jangan lah engkau termasuk orang-orang yang lalai".* Dimana pertalian ayat ini dengan ayat sebelumnya yaitu orang yang telah teguh takwanya kepada Allah, apabila ia disentuh dengan Syaitan dengan satu gangguan, merekapun ingan kembali dengan Allah, maka terbukalah mata mereka kepada jalan yang benar. Disini terletaklah kepentingan zikir untuk ingat selalu.

d. Analisis Ayat :

Dari penafsiran di atas Hamka memfokuskan kepada tuntunan dalam berzikir(berdoa) yaitu : *Pertama,* hendaklah Allah selalu ingat di dalam hati atau (zikir *qalbu*) direnungkan dengan mendalam. *Kedua*, hendaklah dengan merendah diri di hadapan Allah Yang Maha Kaya dan

Kuasa. *Ketiga,* hendaklah dengan perasaan takut, takut akan Keagungan Rububiyah dan Kebesaran Ilahiyah. *Keempat,* tidak dengan bahasa yang keras, tegasnya tidak bersuara dengan keras. *Kelima*, bersamaan dengan sebutan pada lidah dengan ingatan dalam hati.

Dapat dilihat pada penafsiran di atas bahwa point pentingnya adalah bagaimana cara kita untuk bisa berdoa dengan khusyuk sehingga apapun masalah dan penyakit yang dihadapi dapat menjadi terapi untuk kita menanggulanginya. Yang dapat kita ambil adalah bagaimana ketika doa itu bisa meresapi ke dalam jiwa. Yang salah satunya dengan berkata lembut dan meresapinya dengan mengetahui maknanya. Hal ini sesuai dengan perkataan Ibnu Katsir: "*lantaran itu sebaiknya janganlah berzikir dengan bersorak-sorai, dan suara keras.*"dan disesuaikan dengan Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Musa Al Asy'ari r.a berkata dia : "*Diangkat orang suaranya tinggi-tinggi karena berdoa dalam suatu perjalanan. Maka bersabda Nabi Muhammad Saw. Terhadap mereka: "Hai sekalian manusia. Tahanlah diri kalian, karena kalian tidak menyeru orang tuli. Yang kamu seru ini adalah Maha Mendengar lagi sangat dekat. Lebih dekat kepadamu daripada duduk kendaraanmu sendiri."*[95]

Baik zikir seperti membaca ayat Al Quran ataupun berdoa harusnya hal ini sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Nabi Muhammad Saw. Yaitu dengan membaca, meresapi di dalam hati

[95] *Ibid,* h. 232.

seseorang. Sehingga ia menjadi obat bagi yang mengamalkannya. Hal itu dapat dilakukan seperti apa yang dijelaskan oleh Hamka yaitu dengan diucap, diingat di dalam hati, disertai dengan merendah diri, disertai dengan perasaan takut, dan terutama tidak bernada keras. Jadikan apa yang kita sebut pada lidah kita menjadi ingatan di dalam hati. Sehingga ayat-ayat yang kita baca menjadi penenang dan dapat kita aplikasikan dalam bentuk amal-amal saleh. Karena sesungguhnya "*Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin."*

5. Psikoterapi dengan bacaan Al Quran. (QS. Az -Zumar : 23) dan (QS. Yunus : 57).

a. Teks Ayat dan Terjemahan (QS.Az-Zumar ayat 23 dan QS.Yunus ayat 57) :

اللَّ هُ نَّ زلَ أحِ ْسَنَ الْحَدِيثِ كتابا مُتشِ َابِا مَثانِيَ تَقْشِ َعُّ ر مِنْهُ جُلودِ ُ الَّ ذِينَ يَخْشَوْنَ ربَّ هُمْ ثُمَّ تلينُ جُلودُهُمْ وَقُلوبهُمْ إِلَى ذِكْر اللَّ ِ ه ذَلكَ هُدَى اللَّ ه يَهْدي به مَنْ

يشَاءُ وَمَنْ يضْ للِ اللَّ هُ فمَا لهُ مِنْ هَ

"*Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang,gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikendakinya. Dan barangsiapa yanG disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seseorang pemimpin."*

QS.Yunus ayat 57:

يا أيُّ هَا النَّ اسُ قدْ جَاءتكُمْ مَوْعِظةٌ مِنْ ربِّ كُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فيُّ الصدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٥٧)

"Hai manusia, telah datang kepadamu dari Rabb mu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. "[96]

b. Asbabun Nuzul dan Munasabah Ayat

Terkait dengan Asbabun Nuzul pada QS. Az Zumar ayat 23. Maka pada ayat ini tidak ditemukan asbabun Nuzul. Tetapi jika dilihat pada Munasabah ayat Sebelumnya ayat ini menjelaskan tentang pertanyaan yang berisi bantahan[97]. Yaitu bahwasanya orang yang dibukakan Tuhan hatinya menerima Islam, sehingga dadanya jadi lapang, jiwanya jadi tentram tidaklah serupa dengan orang yang kesat hati, tertutup seketika kebenaran akan masuk.. Adapun orang kafir, menolak kepercayaan kepada Allah, niscaya dia akan memilih pemimpin lain, yaitu *Thaughuut*. *Thaghutt* ialah berhala atau manusia yang diberhalakan dan didewa-dewakan.

Pada QS. Yunus ayat 57[106] Setengah Ulama berpendapat bahwa Al Quran itupun bisa menjadi obat dari penyakit badan.

Mereka beralasan kepada sebuah riwayat yang dikeluarkan oleh Ibnu Mundzir dan Ibnu Mardhawaihi, yang diterima dari sahabat Rasulullah Saw.Abu Said al Khudri. Kononnya seorang laki-laki datang kepada Rasulullah Saw mengadukan halnya bahwa dadanya sakit.

---

[96] Qs. Yunus: 57

[97] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz 24*, (Surabaya: Yayasan Latimojong,1981), h. 51. [106] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz XI*, h. 239.

Maka Rasulullah Saw. Bersabda kepadanya "Bacalah Al Quran, sebab Tuhan telah bersabda bahwa dia adalah suatu obat bagi yang ada dalam dada."

Terkait dengan obat dalam dada Imam al Baihaqi mengeluarkan dalam kitabnya "Syabul Iman,"suatu Hadis dari Wa-ilah bin al Asqa, 'bahwa seorang mengadukan kepada Rasulullah Saw bahwa kerongkongannya sakit. Lalu bersabdalah Rasulullah Saw. Kepadanya :

عليك بقران والعسل فا لقران شفا ء لما فى الصدور

والعسل شفا ء من كل داءٍ

"*Hendaklah engkau bacakan al Quran dan minum manisan lebah. Sebab al Quran adalah obat dari apa yang ada dalam dada, dan madu adalah obat dari tiap penyakit."*

QS. Yunus ayat 57 kelompok ayat-ayat ini kembali kepada persoalan pertama yang disinggung oleh surah ini yang sekaligus menjadi salah satu topik utamanya adalah yaitu keheranan mereka atas turunnya wahyu kepada Nabi Muhammad Saw. Terhadap mereka, setelah bukiti kebenaran Al Quran dipaparkan, ditantangkan kini kepada manusia.[98]

c. Penafsiran Ayat :

"*Allah telah menurunkan yang sebaik-baik kata*."(pangkal ayat 23). Yang dimaksud ialah ayat-ayat Al Quran yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad Saw. Dikatakan sebaik-baik kata, karena

[98] M. Quraish Shihab, *Op.Cit.*,h.102

susunan bahasanya yang mengatasi segala susunan bahasa yang pernah ada ,baik di zaman dia diturunkan atau untuk selanjutnya "*kitab yang serupa-serupa dan berulang*." Namun serupa-serupa dan berulang, tidak pernah membosankan bahkan bertambah dibaca bertambah menarik hati. Berkata Abdurrahman bin Zaid bin Aslan : '"Dikatakan berulang ialah seperti menyebut nama Musa, Hud, Shalih dan Nabi-nabi yang lain dalam banyak tempat."

"*Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan mereka*", yaitu apabila mereka mendengar atau membaca ayat-ayat yang menerangkan bagaimana hebat dan dahsyat azab neraka bagi barangsiapa yang tidak melaksanakan perintah Tuhan.

"Kemudian lembutlah kulit mereka dan hati mereka kepada mengingat Allah". Artinya ialah bahwa orang yang beriman bertambahlah imannya dari sebab mendengar atau membaca ayat-ayat yang serupa atau berulang. Akan terus demikianlah orang yang beriman. Walaupun misalnya mereka belum memahami makna dan isinya, baru mendengar bunyinya ketika dibaca saja, kalau bacaannya itu dilakukan dengan khusyu'.

" Itulah dia petunjuk Allah, yang ditunjukinya dengan Dia. Barangsiapa yang Dia kehendaki". Orang-orang itulah yang dibukakan hatinya menerima kebenaran, condong hatinya kepada jalan yang lurus, merdu didengarnya suara Al Quran dan masuk ke dalam jiwanya.

"*Dan barangsiapa yang disesatkan oleh Allah, maka tidaklah ada baginya yang akan menunjuki."* (ujung ayat 23).*"*[99]

Penafsiran QS. Yunus ayat 57 : "*Sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu, dan suatu obat bagi apa yang dalam dada, dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."* (ujung ayat 57) Dalam kebingungan manusia, Tuhan menunjukkan jalan. Tuhan menerangkan bahwa betapapun sulitnya jalan yang akan ditempuh, akan dapatlah diatasi, sebab Tuhan telah memberikan pedoman. Disebutkan ada empat unsur penting di dalam menempuh kehidupan, yaitu:[109]

Pertama, Dia berisikan *pengajaran atau tuntunan*, baik dalam pembangunan akhlak atau karakter, sikap hidup, ataupun di dalam mengamalkan suatu kerjaan. Kedua, disebutkan bahwa dia adalah *suatu obat bagi apa yang ada dalam dada.*. Yaitu bahwasanya Al Quran mengandung suatu obat bagi apa yang ada dalam dada. Sebab memang banyak perasaan hati yang menghendaki segera diobat. Kalau tidak segera diobat, dia akan jadi penyakit yang berlarut-larut. Tadinya hanya sakit hati, tetapi akhirnya akan menjadi penyakit rohani dan jasmani. Ketiga, *Hudan* yang berarti petunjuk al Quran adalah penunjuk jalan, pemandu atau pelopor, untuk menempuh semak belukar kehidupan ini, supaya kita jangan tersesat. Keempat, *Rahmat.* Yaitu

---

[99] Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz 24*, h. 51-52. [109]
Hamka, *Tafsir Al Azhar Juz XI*, h. 235.

karunia kasih dan sayang kepada orang-orang yang beriman. Ini adalah hasil atau akibat yang wajar dari urutan tiga pertama. Bila pengajaran Tuhan dipegang teguh, bila Al Quran dijadikan obat hati penawar dada dan dijadikan petunjuk dalam perjalanan hidup, pasti tidak dapat tidak akan dirasailah Rahmat Ilahi bagi diri dan rumah tangga dan masyarakat.[100]

d. Analisis Ayat :

Dari penafsiran Di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa ayatayat Al Quran yang apabila di bacakan secara berulang-ulang maka akan menimbulkan ketenangan dalam jiwa dan dibukakannya petunjuk atas orang-orang yang membaca Ayat-Ayat Al Quran, kemudian di resapi dan dipahami, sehingga hatinya akan condong kepada jalan yang lurus yang Allah bukakan baginya. Hal ini terkait dengan Al Quran juga sebagai obat yang terdapat di dalam dada yaitu dapat dilakukan dengan memahamkan isinya.

Pada QS. Az-Zumar ayat 23 sebelumnya ayat ini berisi bantahan kepada orang-orang kafir yang tidak mempercayainya. Sebagaimana Allah mengatakan, bahwa Allah akan menunjuki kepada orang-orang yang telah Allah kehendaki yaitu dengan ayat-ayat Al Quran yang mengisi jiwa mereka yang kemudian mereka mendapati ketenangan ketika alquran itu dibacakan dan mendapati petunjuk dari hati mereka.

---

[100] *Ibid.*, h. 235-240

Al Quran sebagai petunjuk bagi hati orang-orang beriman yang akan selalu mendorongnya untuk berbuat sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah. ketika hati telah tunduk kepada Allah maka jiwa pun akan turut menyertainya dengan petunjuk-petunjuk Allah yang akan mengiringi setiap langkahnya untuk berbuat sesuai yang menurut Allah. Seperti apa yang dijelaskan Hamka tentang jiwa seseorang yang telah Allah beri petunjuk, yaitu dengan mudahnya ia mengamalkan hal-hal kebajikan yang Allah perintahkan. Salah satunya seperti selalu menyibukkan dirinya dengan mengeluarkan hal-hal yang tidak baik dalam dirinya atau yang kita sebut dengan *bermuhasabah* diri.

Hal ini mendapatkan dorongan dari jiwanya untuk selalu memikirkan hal-hal yang bisa membawanya kepada jalan keimanan dan kesyukuran kepada Allah, sehingga ia akan terus terdorong atas petunjuk-petunjuk Allah.

Hal tersebut tentu terkait dengan fungsi Al-Quran itu sendiri selain sebagai petunjuk tetapi juga sebagai obat yang difirmankan dalam QS. Yunus ayat 57 yaitu untuk mendapatkan petunjuk-petunjuk dari ayat-ayat Al Quran yang kita baca tentu kita harus mendalami makna kandungan di dalamnya. Sehingga kita dapat mengambil fungsi Al Quran yaitu sebagai petunjuk dan obat bagi orang-orang mukmin.

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Psikoterapi merupakan pengobatan atau terapi untuk menanggulangi suatu penyakit yang dihadapi oleh kondisi kejiwaan seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan tentu akan mengalami kondisi tingkah laku yang berubah. Untuk menanggulanginya, dalam psikologi ada beberapa cara yang digunakan untuk proses penyembuhan yang umumnya lebih dikenal, dengan proses sugesti yang dilakukan oleh seseorang dengan psikolog. Yang mana hal

ini akan membantu seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan, untuk menghadapi permasalahannya.

Dalam konsep Al-Quran, untuk menanggulangi penyakit mental, penulis telah mengambil kesimpulan dari beberapa sumber yang diteliti. Secara spesifik telah dijelaskan dalam satu konsep yang terbagi di dalamnya. yaitu Psikoterapi zikir. Zikir yang berarti ingat. Metode yang dilakukan dengan cara memfokuskan ingatan hanya kepada Tuhan. Yang dapat dilakukan dengan cara zikir lisan dan hati,serta fikiran yang terpadu di dalamnya, baik ucapan itu dilakukan dengan bertasbih, bertahmid, bertakbir, doa ataupun dengan bacaan Al-Quran. Kemudian diikuti dengan zikir amal saleh,yang berbuah dari zikir lisan dan hati tersebut. Diantaranya dapat dilakukan dengan sholat, bersedekah, bergaul dengan orang-orang yang baik dalam dunia dan akhiratnya, dsb. Metode zikir ini akan membawa seseorang kepada kondisi jiwa yang tenang, dalam menghadapi situasi kehidupan apapun.

Sebagaimana Hamka juga menyebutkan dalam karyanya *tasawuf modern*, proses penyucian jiwa seseorang dapat dilakukan yaitu *pertama*, bergaul dengan orang-orang yang baik dalam berucap dan berbuat dalam pandangan agama. *kedua*, membiasakan seseorang untuk berfikir atau mensugestikan dirinya kepada hal-hal baik yang dapat menambah keimanan dan rasa syukurnya kepada Tuhan. *Ketiga*, berusaha menjaga syahwat dan kondisi emosionalnya. *Keempat*, menimbang terlebih dahulu manfaat dan mudharatnya ketika akan melakukan sesuatu. *Kelima*, seseorang dapat

senantiasa berm*uhasabah* dengan dirinya, atau mengoreksi keburukan dalam dirinya dengan menggantikannya kepada hal-hal yang baik.

Psikoterapi dalam konsep Al-Quran menurut Hamka dapat penulis simpulkan dengan konsep zikir. Yang dimaksudkan adalah mengingat Tuhan, meresapi dengan memikirkan hal-hal baik yang berkenaan dengan Tuhan dan segala penciptaanNya, dan melakukan perbuatan menurut pandangan Tuhan.

B. Saran

Penelitian terhadap obat bagi gangguan kejiwaan seseorang, seharusnya lebih dilihat lagi kepada apa yang sudah terkonsep dalam Al-Quran. Terkhususnya orang-orang Islam yang dapat menerapkan beberapa metode ini dengan penerapan yang sesuai, yang nantinya akan berdampak positif kepada pelakunya yang tercermin dari fikiran, perasaan, ucapan, dan perbuatannya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Al Iedan, Abdullah bin Abdul Aziz. (2006). *Ruqyah mengobati Jasmani dan rohani menurut Al Quran dan as sunah.* Pustaka Imam Asy Syafii.

An-Najar, Amin. (2004). *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*. Jakarta: Hikmah.

Al Hadad, Al Iman Abdullah Ba Alawi. (2005). *Penyejuk Hati Penawar Jiwa.* Bandung: Pustaka Setia

Ahmad Salim Baduwailan, dkk. (2010).*Berobatlah Dengan Shalat dan Al Quran,* Solo : AQWAM.

Abd Rahman, Gusti. (2015). *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan.* Yogyakarta: Aswaja Pressindo.

Al Jauziyah, Ibnul Qayyim. (1998). *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)* terj. Kathur Suhardi. Jakarta : Pustaka al Kausar.

Al Jauziyah, Ibnul Qayyim. (2005). *Tombo Ati (Cerdas Mengobati Hati*). Jakarta: Maghfirah.

Aulia, Nur dan M. Lili. (2006). *Nafas-nafas Ruhani : Merasakan kedamaaian dengan Ruhani yang hidup.* Jakarta: Pustaka Dawatuna.

Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. (2004). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Al Quran dan Tafsirnya. (2010). Jakarta: Lentera Abadi.

Basuki, Joko. (2013). *Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan.*

Baharuddin, M. (2007). *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al Quran.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ensiklopedia Minangkabau. (Padang : Pusat Pengakajian Islam dan Minangkabau (PPM) SUMBAR Centre for Studies of Islam and Minangkabau).

Hamka. (2015). *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit.

Katsir, Ibnu. (2012). *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir(Tafsir Ibnu Katsir*) jilid 8. Pustaka Imam Syafii.

M. Mansur Abdul Hakim, (2012). *Berobat dengan shalat*, Solo: Al Hambra.

M. Muhyidin,(2009). *Istigfar Untuk Sukses dan Kaya*, Jogjakarta: Laksana.

Najati, Utsman. (2005). *Psikolgi Dalam Al Quran: terapi dalam penyembuhan gangguan kejiawaan*. Bandung : CV Pustaka.

Rahayu, Iin Tri. (2009). *Psikoterapi (Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. UIN Malang Press.

Rajah, Khairunnas. (2011). *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia.* Jakarta: Amzah.

Rohmah, Noer. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Penerbit Teras.

Salim, Ahmad dan hishshah Rasyid. (2010). *Berobatlah dengan Shalat dan Al Quran.* Solo: PT Aqwam Media Profetika

Soemabrata, Iskandar. *Pesan-Pesan Numerik Al Quran,* Jakarta:Penerbit Republika.

Shihab, Quraish. (2002). *Tafsir Al Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al Quran.* Jakarta: Lentera Hati.

Tasirun Sulaiman,(2009). *Menikmati lezatnya Zikir*, PT Gelora Aksara Pratama.

Yunus,Yulizal dkk. (2012). *Ulama Sumatera Barat Jilid II*. Padang: Museum Negeri.