

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Alquran merupakan suatu keniscayaan yang bersifat mutlak, dan merupakan pedoman hiduputama bagi umat Islam yang diturunkan melalui Nabi Muhammad SAW. Alquran juga diyakini sebagai kitab petunjuk dalam kehidupan umat manusia yang akan tetap relevan sampai kapanpun. Oleh karena itu, kajian terhadap Alquran harus tetap berlanjut untuk menguak lautan hikmah, nasihat dan segala pesan-pesan *ilahiyyah* di dalam Alquran yang tentu tidak akan pernah habis untuk dikaji.

Sepanjang sejarah, Alquran dengan kesucian dan kemuliaannya selalu menjadi sasaran fitnah dan tipu daya orang-orang yang tidak menyukainya. Hal ini menjadi sebuah keprihatinan dan tanggung jawab kita sebagai umat Islam.¹ Sebab fungsi ideal Alquran adalah petunjuk bagi manusia ke jalan yang diridhai Allah (*Hudan li al-nās*),² sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan secara menyeluruh dalam setiap aspek kehidupan dan juga Alquran berfungsi sebagai obat (*syifa*). Oleh karena itu Alquran harus bisa dipahami dan ditafsirkan sesuai dengan perkembangan zaman.³ Karena secara teks Alquran memang tidak berubah tapi penafsiran atas teks tidaklah berhenti. Penafsiran akan terus berkembang sesuai dengan konteks ruang dan waktu sebagaimana para sahabat serta ulama terdahulu telah menemukan makna- maknanya sesuai dengan masa dan tempat saat itu, sehingga kandungannya tetap relevan di setiap waktu dan tempat (*ṣaḥiḥ li kulli zaman wa makan*).⁴

Di zaman yang semakin canggih dengan kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi masa kini, banyak sekali tontonan yang baik dan yang buruk di media massa maupun dalam kehidupan nyata saat ini yang telah menghancurkan tatanan kejiwaan seseorang. Sehingga oleh sebagian ilmuan dinyatakan gagal dan hanya melahirkan manusia-

¹ Muhammad Abu Ayyasy, *Hati-Hati Alquran Anda Palsu* (Jakarta: Qultum Media, 2011), hal. vi.

² Lebih lanjut lihat QS. Al-Baqarah(2): 213, 185 dan QS. Ibrahim(14): 1. Departemen Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemahan* (Bandung: CV Diponegoro, 2010), hal. 2.

³ Nashruddin Baidan, *Perkembangan Tafsir Alquran di Indonesia* (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2003), hal. 1-2.

⁴ Rahman Dahlan, *Kaidah-Kaidah Tafsir* (Jakarta: Amzah, 2014), hal. 3.

manusia robot tanpa jiwa, manusia-manusia yang tidak memiliki rasa, makna ataupun manusia yang kosong (*the hollow man*).⁵

Mereka berlomba-lomba menjadi insan yang unggul khususnya dalam hal duniawi, sehingga banyak sekali timbul penyakit-penyakit rohani seperti iri, dengki, sombong, marah dan sebagainya yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Akibat dari pola kehidupan tersebut, tidak sedikit dari manusia yang mengalami penyakit psikosomatik itu.⁶

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*), Kerja Sosial (*Case Work*), Pendidikan dan Ilmu Agama. *Psyche : mind/jiwa, Therapy : merawat, mengobati, menyembuhkan*. Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.⁷

James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit jiwa atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit jiwa, juga dapat digunakan untuk membantu, mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.⁸

⁵ Muzakir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuuf* (Jakarta: Prenada Media Group, 2018), hal. 3.

⁶ Keluhan Fisik yang timbul atau dipengaruhi oleh pikiran atau emosi, bukannya oleh alasan fisik yang jelas, seperti luka atau infeksi.

⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Pers ada, 2002), Cet kedua, hal. 207.

⁸ *Ibid*, hal. 207-208.

Berkenaan dengan hal yang menarik ini untuk mencermati ungkapan Allen E. Bergin dalam salah satu artikelnya yang berjudul “*Psychoteraphy and Religious Values*”⁹, menyatakan bahwa akhir-akhir ini pentingnya nilai-nilai khususnya yaitu nilai-nilai agama, telah menjaditopik yang semakin menonjol dalam bidang psikologi. Salah satu fenomena yang sangat terang berkenaan dengan hal ini adalah fakta bahwa era modern telah menimbulkan kecemasan, keterasingan, kekerasan egoisme dan depresi, tetapi semangat hidup manusia tak dapat ditekan. Masyarakat menginginkan sesuatu yang lebih.¹⁰

Pada dasarnya psikoterapi (cara pengobatan dengan menggunakan pengaruh kekuatan batin atas jiwa maupun rohani penderita dengan tidak menggunakan obat-obatan, akan tetapi dengan menggunakan metode antara lain sugesti, nasihat, hiburan, dan hipnosis) yang ditulis oleh para ahli ilmu jiwa atau dokter jiwa dalam berbagai karya mereka mengungkapkan bahwa, unsur kejiwaan dapat diubah menjadi pribadi yang dapat menghantarkan hidupnya lebih bahagia dan lebih baik.¹¹

Kehadiran Islam di dunia ini membawa nilai bagi manusia tentang jalan baru yang harus ditempuh dalam hidupnya. Kehadiran Islam mengubah peradaban manusia dengan memperbarui cara berfikir dan cara baru dalam memandang dirinya, orang lain, dan alam semesta. Yang tak kalah pentingnya ialah bahwa Islam juga mengajarkan cara baru dalam bertingkah laku dan berakhlak serta interaksi sosial.

Islam banyak mengajarkan nilai kemanusiaan dan hal lain yang sulit diremehkan oleh manusia dalam menggapai kenyamanan dan kesuksesan hidup serta kedamaian jiwanya. Hal ini telah terjadi sejak masa Rasulullah SAW., ketika dahulu beliau sangat memerhatikan keluarga dan para sahabatnya, mendidik serta mengarahkan mereka tentang menjaga kesehatan raga dan jiwa. Bahkan Rasulullah juga mengajarkan mereka tentang pengobatan penyakit jiwa dan raga.

Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia, Alquran sudah menjelaskan berbagai faktor sakitnya mental setiap orang melalui pencitraan hati yang digambarkan dengan penyakit hati yang juga menjadi pembahasan dalam buku Ibn

⁹ Seorang psikolog klinis yang dikenal karena penelitiannya tentang hasil psikoterapi dan mengintegrasikan psikoterapi dan agama, diakses dari https://en.wikipedia.org/wiki/Allen_Bergin pada tanggal 27 Juli s/d 31 Desember 2020.

¹⁰ Allen E. Bergin, *Psychoteraphy and Religious Values*, M. Darmin Ahmad dan Afifah Inayati (terj), “*Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius*” dalam *Ulumul Qur’an*, No. 4 Vol. V, 1994, hal. 4-5.

¹¹ Julian Router, *Ilm an-Nafs al-Kliniki*, terj. thiyah Mahmud Hana (Beirut: Dar asy-Syuruq, 1984), hal. 137.

Thaimiyah yang menurut penulis bahwa penyakit-penyakit hati tersebutlah yang menjadi faktor pendorong timbulnya penyakit-penyakit fisik tersebut. Di dalam bukunya itu bagaimana kaitan antara hati dengan badan dalam keadaan sakit.¹²

Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa penyakit-penyakit yang sama ini secara negatif mempengaruhi suasana hati dan temperamen. Dan apabila dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik maka kondisi tersebut akan menjadi semakin buruk dan dampaknya semakin besar bagi kesehatan seseorang. Dahulu sejak awal abad kesembilan belasan para pakar ahli kedokteran menyadari bahwa akan timbul adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Maka hubungan timbal balik tersebut menyebabkan seseorang dapat menderita gangguan fisik yang juga disebabkan oleh gangguan jiwa (Somapsikotik) dan sebaliknya, gangguan jiwa juga dapat menyebabkan penyakit fisik (Psikosomatik). Dan diantara faktor jiwa yang diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama yang dapat menimbulkan gejala tersebut ialah keyakinan agama (Spiritualitas).¹³

Penelitian ilmiah terbaru yang dilakukan di berbagai negara Barat menyimpulkan bahwa, ketenangan jiwa dan kekuatan iman pada manusia akan banyak membantu memecahkan berbagai macam masalah. Tidak hanya permasalahan yang mengganggu kondisi psikis, akan tetapi juga pada gangguan fisik.¹⁴

Seorang ilmuwan pernah meneliti dua kelompok orang non muslim, dengan cara memakaikan earphone ditelinga mereka. Pada kelompok pertama diputar rekaman lantunan ayat-ayat Alquran. Pada kelompok kedua diputar rekaman musik dan lagu- lagu. Hasilnya sangat menakjubkan, orang yang sedang mendengarkan bacaan Alquran, detak jantungnya berjalan normal. Sedangkan orang sedang mendengarkan musik, jantungnya berdegup kencang.

Hati yang terhubung dengan Tuhan semesta alam pencipta penyakit dan penyembuhnya dan penguasa segala urusan, dan semua orang membutuhkan berbagai macam obat khusus, yakni yang tak dibutuhkan oleh hati yang jauh dari Tuhan mereka. Selanjutnya,

¹² Mudzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, hal. 13.

¹³ Jalaluddin Rahmad, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 154.

¹⁴ Hishah binti Rasyid bin Abdullah al-Ma zid, *Dahsyatnya Terapi Alquran* (Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2007), hal. 11.

kapannya saja jiwa dan hati menjadi lebih kuat secara spiritual, keduanya akan bekerja sama untuk mengalahkan penyakit.¹⁵

Sebagaimana Allah SWT berfirman tentang penyembuhan bagi penyakit yang berada dalam dada (hati) yang terdapat pada QS. Yunus/10: 57



“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus/10: 57)

Imam Al-Baihaqi mengeluarkan dalam kitab, *Sya“bul Iman*, suatu hadis dari Wa-ilah bin al-Asqa“, bahwa seseorang mengadukan kepada Rasulullah SAW tentang kerongkongannya yang sakit. Lalu, berfirmanlah Rasulullah SAW kepadanya,

عَلَيْكُمْ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلُ فَمَنْ أُنْشِفَ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَالْعَسَلُ شِفَاءٌ دَاءٍ

“Hendaklah engkau baca Alquran dan minum manisan lebah. Sebab Alquran adalah obat dari apa yang di dalam dada, dan madu adalah obat dari tiap penyakit.”

Selanjutnya psikoterapi ialah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, serta emosional seseorang. Sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah.¹⁶

Teori-teori psikologi pada umumnya terlalu berorientasi pada manusia atau antroposentris, sehingga yang menjadi tolak ukur kebenarannya dari kaca mata manusiawi. Sedangkan dalam perspektif psikologi islam dalam hal ini psikoterapi islam kebenarannya harus dikembalikan kepada Alquran dan al- Sunnah (Al-Hadis).

¹⁵ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Ak ar Kuning: Petunjuk Pengobatan Nabi SAW* (Jakarta: Sahara Publishers, 2004), hal. 21.

¹⁶ Baharuddin, Mulyono, *Psikologi Agama Dalam Perspektif Islam*, hal.239.

Pembahasan psikoterapi Alquran sebagai sebuah konsep dan model menjadi menarik, selain pernyataan Alquran sendiri sebagai *hudan*, yaitu petunjuk bagi manusia secara umum dan orang-orang bertakwa secara khusus (QS. Al- Baqarah: 2 dan 185), juga menjadi rahmat dalam kehidupan (QS. Al-Araf: 52 dan An-Nahl: 89, serta menjadi *as-Syifa*” (obat penawar), khususnya bagi hati yang resah dan gelisah (QS. Yunus: 57 dan QS. Al- Isra“: 87).

Ringkasnya Alquran telah berhasil tanpa ada tandingannya diantara semua seruan keagamaan sepanjang masa dan sejarah. Alquran menimbulkan berbagai perubahan yang amat besar bagi kehidupan dan kepribadian muslim. Dan dalam waktu yang relatif singkat, Alquran telah berhasil membentuk kepribadian manusia yang utuh, seimbang damai dan tentram. Sehingga manusia terhindar dari berbagai gejala-gejala kejiwaan yang juga dapat menyerang fisik manusia.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam Alquran terdapat kandungan yang sangat bermanfaat untuk mencegah terjadinya penyakit akibat gangguan kejiwaan. Dalam kajian ini penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih jauh persoalan dalam skripsi yang berjudul *Psikoterapi dalam Alquran: Analisis Penafsiran Hamka terkait Penyakit dalam Dada QS. Yunus/10:57* sebagai upaya pencegahan penyakit hati dengan menggunakan metode psikoterapi Islam. Penulis memilih Hamka sebagai tokoh penafsir dengan Tafsir Al-Azharnya disebabkan Hamka adalah salah satu mufassir Indonesia yang cukup fokus dalam membahas kajian-kajian hati, hal ini terbukti dari salah satu karyanya yaitu Tasawuf Modern.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah yang akan menjadi fokus pembahasan dalam penulisan ini sebagai berikut:

1. Apakah yang dimaksud dengan konsep psikoterapi dalam Islam?
2. Bagaimana penafsiran Hamka terhadap QS.Yunus/10: 57 sebagai dasar psikoterapi?
3. Bagaimana metode psikoterapi Alquran sebagai pencegah penyakit hati menurut Hamka?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui konsep psikoterapi dalam Islam.
- b. Untuk mengetahui penafsiran Hamka terhadap QS. Yunus/10: 57 sebagai dasar Psikoterapi.
- c. Untuk mengetahui metode psikoterapi Alquran sebagai pencegah penyakit hati menurut Hamka.

2. Kegunaan Penelitian

Dalam penulisan ini dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut, secara teoritis penulisan ini diharapkan:

- a. Dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berguna bagi masyarakat khususnya para pendidik sekalian.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat agar dapat menambah wawasan keilmuan tentang psikologi islam, khususnya dalam mengatasi gangguan kejiwaan.

Secara praktis penulisan ini diharapkan:

- a. Dapat memberikan langkah alternatif dalam proses pembentukan pribadi muslim yang sehat.
- b. Kehadiran konsep psikoterapi dalam perspektif Alquran diharapkan dapat membantu psikolog dalam menangani masalah klien yang memiliki gejala-gejala psikosomatik.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi agar lebih terpusat dan tidak terlalu luas, maka peneliti membatasi masalah penelitian mengenai :

- a. Psikoterapi dalam Alquran
- b. Biografi Hamka
- c. Penyakit Hati
- d. Penafsiran Hamka Terkait Penyakit Hati QS. Yunus/10: 57.

E. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Adapun beberapa pendekatan yang digunakan penulis dalam menyusun skripsi ini antara lain:

- a. Pendekatan Tafsir: pendekatan ini merupakan pendekatan yang pertama dan utama mengingat sumber primer dalam penelitian ini bersumber dari Alquran.
- b. Pendekatan Historis: pendekatan ini juga perlu guna untuk mudah memahami bagaimana fungsi dan urgensi dari psikoterapi secara umum maupun khusus. Pendekatan Psikologis: pendekatan ini merupakan bagian penting dalam memahami psikoterapi karena ilmu ini mendalami masalah- masalah yang berhubungan dengan kejiwaan seseorang yang tergambar dalam perilaku manusia.

2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penulisan ini adalah dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif terhadap literatur yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Literatur tersebut dapat berupa kitab-kitab tafsir, buku, jurnal, artikel, majalah ilmiah, hasil seminar dan sejenisnya yang berbentuk tulisan. Metode pendekatan demikian dapat juga disebut dengan metode dokumen. Secara garis besar terdapat dua sumber penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder.

a. Sumber data primer:

Merupakan sumber kajian utama dalam penelitian ini, literatur-literatur tersebut antara lain: *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf* karya Muzakkir. *Akar Kuning Petunjuk Pengobatan Nabi* karya Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Psikologi dalam Perspektif Hadis* karya Usman Najati, *Psychoteraphy and Religious Values* karya Allen E. Bergin, *Dahsyatnya Terapi Alquran* karya Hishah binti Rasyid bin Abdullah al- Mazid, *Psikoterapi Islam* karya Prof. Dr Khairunnas Rajab.

b. Sumber data sekunder:

Yaitu data-data yang memiliki keterkaitan secara tidak langsung dengan pembahasan yang dibahas dalam skripsi ini. Data sekunder berfungsi sebagai pelengkap data primer, data ini berisi tentang tulisan-

tulisan yang berhubungan dengan materi yang dikaji. Data sekunder ini diperoleh dari sumber-sumber bahan bacaan yang menjadi topik pembahasan yang akan dikaji sebagai sumber penunjang utama yaitu Alquran, Pengantar Psikologi Kesehatan Islam karya Aliah B. Purwakania dan lainnya.

3. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik pengolahan dan analisis data yang akan digunakan dalam pembahasan skripsi ini adalah teknik content analysis (analisis isi). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode maudhu'ī maka tahap awal pengolahan data dilakukan dengan cara mengumpulkan ayat yang menjadi objek kajian penelitian ini dari berbagai surah, kemudian menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologis turunya ayat, mengelompokkannya menjadi beberapa bagian ayat, serta menganalisis aspek munasabah, maksud, tujuan serta hikmah dari adanya pengungkapan ayat tersebut.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan skripsi ini penulis akan menjadikan sebuah skripsi secara sistematis. Hal ini dimaksudkan agar pembahasan lebih jelas dan tidak lari dari yang dimaksud, dan mudah dipahami yaitu terdiri dari rencana bab, yang terdiri dari lima bab sebagai berikut :

Bab I, berisi pendahuluan, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, batasan masalah, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II, berisi biografi Hamka, latar belakang pendidikannya, karya-karyanya, metode penafsiran Al-Azhar, serta berbagai komentar ulama mengenai tafsir Al- Azhar.

Bab III, merupakan pembahasan mengenai pengertian psikoterapi Islam, objek, metode-metode Psikoterapi Islam, fungsi dan tujuannya, serta paradigma psikoterapi Islam.

Bab IV, membahas tentang analisis penafsiran Hamka terkait QS.Yunus/10: 57 tentang penyakit di dalam dada serta metode pencegahan penyakit tersebut.

Bab V, merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran-saran sebagai penyempurnaan sebuah penulisan yang baik dan berkualitas