

Psikoterapi al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model

Lukman Nul Hakim

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Institut Agama Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: lukman_nul@radenfatah.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui gambaran psikoterapi Quran sebagai konsep dan model serta implikasinya bagi kesehatan mental. Manfaat dari penelitian ini, untuk menjadi bagian dari pengembangan dan penguatan teori psikologi Islam, khususnya di bidang psikoterapi dan kesehatan mental. Variabel penelitian yang akan dikaji adalah psikoterapi Quran sebagai konsep dan model. Konsep yang menggambarkan desain atau ide Qur'an tentang visi manusia dan misi sebagai khalifatullah fi al-ardh (pengganti Allah di bumi) dan sebagai hamba Allah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi Quran memiliki jangkauan yang lebih luas dari psikologi umum. Selain memperhatikan proses penyembuhan, penekanan pada upaya perbaikan diri, seperti membersihkan hati, efek impuls primitif menguasai, meningkatkan derajat nafs, menumbuhkan moral yang baik dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi. Juga mengembalikan seseorang dengan alam suci atau kembali ke jalan yang lurus, yang berarti bahwa psikoterapi Qur'an juga memberikan bimbingan kepada seseorang untuk menemukan esensi dari dirinya, menemukan Tuhan dan menemukan rahasia Allah.

Abstract

The purpose of the research, know the description of psychotherapy Koran as a concept and model, and its implications for mental health. Benefits of the research, to be part of the development and strengthening of the psychological theories of Islam, especially in the field of psychotherapy and mental health. The research variables to be studied is psychotherapy Koran as a concept and model. The concept that describes a design or idea Qur'an about human vision and mission as khalifatullah fi al-ard (successor of Allah on earth) and as a servant of Allah (servant/ worshiper of Allah). And models that describe the pattern (eg, reference, range and so on) of psychotherapy Koran on cognitive and mental

aspects. The results of the study that while psychotherapy Koran scope and a wider range of general psychology or psychotherapy. In addition to paying attention to the healing process, emphasis on self-improvement efforts, such as cleaning the heart, mastering effects of primitive impulse, increasing the degree of nafs, cultivate good moral and increase the potential to carry out the mandate as a servant of God and inheritors of the earth. Also restores a person by nature is sacred or go back to the straight path, meaning that psychotherapy Qur'an also gives guidance to somebody to find the essence of himself, find his God and discover the secrets of God.

Keywords: *Psychotherapy, al-Qur'an*

Psikoterapi (dan konseling) memiliki pengertian sebagai suatu cara yang dilakukan oleh para profesional (psikolog, psikiater, konselor, dokter, guru, dsb.) dengan tujuan untuk menolong klien yang mengalami problematika psikologis.

Psikoterapi bertujuan memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar; mengurangi tekanan emosi melalui pemberian kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang dalam; membantu klien mengembangkan potensinya; mengubah kebiasaan dan membentuk tingkah laku baru; mengubah struktur kognitif; meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan meningkatkan pengetahuan diri dan insight, hubungan antar pribadi, lingkungan sosial individu, proses somatik supaya mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh melalui latihan-latihan fisik, status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, kontrol dan kreativitas diri.

Persoalan yang ditangani oleh psikoterapis barat menyangkut masalah-masalah yang bersifat fisiologis-emosional-kognitif-behavioral-sosial. Meskipun jangkauannya bervariasi, seringkali konotasi menjadi sempit, yaitu hanya mengarah kepada suatu usaha dalam proses penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Walaupun sebenarnya ada beberapa psikoterapis yang memasukan isu pengembangan diri sebagai agenda dalam terapi. Tetapi secara umum orang akan selalu beranggapan bahwa jika ada seseorang sedang menjalani suatu psikoterapi, berarti sedang berusaha menyembuhkan diri.

Berbeda dengan psikoterapi Islam yang memiliki ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, psikoterapi Islam sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, seperti membersihkan kalbu, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan

derajat nafs, menumbuhkan akhlaqul karimah dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi.

Psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan seorang pribadi pada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan yang lurus. Psikoterapi Islam juga memberikan bimbingan kepada seseorang untuk menemukan hakekat dirinya, menemukan Tuhannya dan menemukan rahasia Tuhan.

Psikoterapi Islam tidak hanya memberikan terapi pada orang-orang yang “sakit” sesuai dengan kriteria mental-psikologis-sosial, tetapi juga menangani orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual. Jadi ukuran yang dijadikan sebagai standar untuk menentukan kriteria suatu tingkah laku itu perlu diterapi atau tidak, yang pertama-tama adalah nilai moral-spiritual dalam Islam. Baru kemudian mengacu pada kriteria-kriteria psikologi yang ada.

Teori-teori psikologi pada umumnya terlalu berorientasi pada manusia atau antroposentris, sehingga ukuran kebenarannya juga dari kacamata manusiawi. Sedangkan dalam perspektif psikologi Islam dalam hal ini psikoterapi Islam kebenarannya harus dikembalikan kepada Al-Qur’an dan al-Sunnah (Al-Hadis).

Pembahasan tentang psikoterapi Al-Qur’an sebagai sebuah konsep dan model menjadi menarik, selain dari pernyataan Al-Qur’an sendiri sebagai *hudan*, yaitu petunjuk bagi manusia secara umum dan orang-orang bertakwa secara khusus (Q.S. al-Baqarah: 2 dan 185), juga menjadi rahmat dalam kehidupan (Q.S. al-A’raf: 52 dan al-Nahl 89), *al-maw’izhah* /nasehat atau wejangan (Q.S. al-Maidah: 46 dan Yunus: 67), dan *al-syifa’* (obat penawar), khususnya bagi hati yang resah dan gelisah (Q.S. Yunus: 57 dan al-Isra’: 87). Tiga hal terakhir lebih memperjelas bahwa di dalam Al-Qur’an ada aspek-aspek psikoterapi yang berguna bagi kehidupan manusia. Dan secara kenyataan, dari dulu hingga sekarang orang-orang memperlakukan Al-Qur’an dengan tilawah dan kajian pemahaman dan pemikiran, untuk diambil manfaatnya antara lain sebagai psikoterapi.

Sebagai sebuah konsep menggambarkan suatu rancangan atau ide Al-Qur’an tentang visi dan misi manusia sebagai *khalifatullah fi al-ardh* (pengganti Allah di muka bumi) dan sebagai *abd Allah* (hamba, pengabdikan/penyembah Allah). Dan model yang menggambarkan pola (contoh, acuan, ragam dan sebagainya) dari psikoterapi Al-Qur’an pada aspek kognitif dan mental.

Kajian Teori

Konsep dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah 1. rancangan; 2. ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret. Kajian psikoterapi Al-

Qur'an sebagai sebuah konsep hendak menjelaskan perspektif dasar Al-Qur'an tentang manusia secara umum.

1. *Konsep tentang Manusia: antara Al-Basyar, Al-Insân/-Al-Ins, Al-Nâs dan Banî Âdam*

Al-Qur'an menegaskan kualitas dan nilai manusia dengan menggunakan empat macam istilah yang satu sama lain saling berhubungan, yakni *al-basyar*, *al-insân/al-ins*, *an-nâs*, dan *bani Âdam*.

Al-Basyar

Kata *basyar* terambil dari kata yang pada mulanya berarti sesuatu dengan baik dan indah. Dari kata yang sama lahir kata *basyarah* yang berarti kulit. Manusia dinamai *basyar* karena kulitnya nampak jelas, dan berbeda dengan kulit makhluk yang lain. Dengan demikian istilah *basyar* merupakan gambaran manusia secara materi yang dapat dilihat, memakan sesuatu, berjalan, dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Manusia dalam pengertian ini disebutkan di dalam al-Qur'an sebanyak 35 kali dalam berbagai surat. Diantaranya terdapat dalam surat al-Anbiya': 2-3, al-kahfi: 110, Ibrahim: 10, hud: 26, al-Mukminun: 24 dan 33, as-Syu'ara': 93, yasin: 15, Al-Isra: 93 dan lain-lain. Dalam ayat-ayat tersebut terlihat bahwa manusia dalam arti *basyar* adalah manusia dengan sifat-sifat kematerianya.

Kebiasaan pada diri manusia itu ada kecenderungan berperilaku atau bersifat hewani, maka dalam ayat ini disebutkan dengan menggunakan kata (بشر) bukan kata (انسان), perbedaan antara kata (بشر) dan kata (انسان) adalah kata (بشر) mengandung kecenderungan kepada hal-hal yang bersifat fisik atau berkulit, sedangkan kata (انسان) lebih menunjukkan pada hal-hal yang bersifat kejiwaan.

Al-Nâs

Dalam al-Qur'an manusia dalam pengertian *al-nâs* disebutkan sebanyak 240 kali dengan keterangan yang jelas menunjukkan pada jenis keturunan Nabi Adam as atau menunjuk keseluruhan makhluk hidup secara mutlak.

Sedangkan kata *al-ins* dan *al-insan* dapata disimpulkan sebagai bentuk kata yang musytarak (memiliki sisi kesamaan makna), berasal dari akar kata a-n-s. Pesan makna yang dikandungnya adalah kebalikan kata "liar", yaitu "jinak". Dalam penjelasan Al-Qur'an terungkap kedua kata tersebut juga memiliki perbedaan makna, di samping makna musytarak (sisi kesamaan) yang dimilikinya.

Al-Ins / al-Insân

Kata *al-insan* terambil dari kata *al-uns* yang berarti jinak, tidak liar atau tidak biadab, harmonis, dan tampak. Pendapat ini, jika ditinjau dari sudut pandang al-

Qur'an lebih tepat dari yang berpendapat bahwa ia terambil dari kata *nasiya* (lupa), atau *nasa-yanusu* (berguncang).

Kitab suci Al-Qur'an – seperti yang ditulis Bint as-Syathi' dalam *al-Qur'an wa Qadhaya al-Insan* – sering kali memperhadapkan insan dengan jin/jan. jin adalah makhluk halus yang tidak tampak, sedangkan manusia adalah makhluk yang nyata lagi ramah.

Kata insan, digunakan al-Qur'an untuk menunjuk kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raga. Manusia yang berbeda antara satu dengan yang lainnya akibat perbedaan fisik, mental, intelektual dan juga spiritual.

Dzuriyât Âdam / Bani Âdam

Al-Qur'an tidak menguraikan secara rinci proses kejadian Adam, yang oleh mayoritas ulama dinamai manusia pertama. Yang disampaikan dalam konteks ini hanya (1) bahan awal manusia adalah tanah, (2) bahan tersebut adalah disempurnakan, (3) setelah proses penyempurnaannya selesai, ditiupkan kepadanya ruh ilahi [QS Al-Hijr, 15: 28-29; Shad, 38: 71-72].

Ketika berbicara tentang penciptaan manusia pertama, Al-Qur'an menunjuk kepada sang pencipta dengan menggunakan pengganti nama berbentuk tunggal (Q.S. Shâd: 71 dan 75).

Tetapi ketika berbicara tentang reproduksi manusia secara umum, Yang Maha Pencipta ditunjuk dengan menggunakan bentuk jamak. Hal ini dapat dilihat dalam QS at-Tin: 4.

Hal ini untuk menunjukkan perbedaan proses kejadian manusia secara umum dan kejadian Adam a.s. Penciptaan manusia secara umum, melalui proses keterlibatan Tuhan bersama selain-Nya, yaitu bapak dan ibu. Keterlibatan bapak dan ibu mempunyai pengaruh menyangkut bentuk fisik dan psikis anak, sedangkan dalam penciptaan Adam, tidak terdapat keterlibatan pihak lain termasuk ibu dan bapak.

2. *Konsep tentang Manusia sebagai Hamba dan Khalifah Manusia sebagai Abdullah (Hamba Allah)*

Kata *Abdullah* Secara konsep kemanusiaan kata '*A-b-d*' adalah kata yang digunakan dalam bahasa arab artinya "*Hamba*", ditafsirkan menjadi *abada*, *ya'bud-u*, '*abd*. Menurut Muhammad Quraish Shihab, terdapat tiga arti: 1. Sesuatu yang dimiliki; 2. Sejenis tumbuhan yang beraroma harum; 3. dan anak panah.

Jadi berdasarkan arti yang pertama, maka abdi Allah, abdi bangsa atau abdi apapun, berarti sesuatu yang dimiliki dan sekaligus menjadi alat, atau menjadi seseorang yang memiliki aroma harum bagi lingkungannya. Dalam kamus *Arabic-*

English Dictionary, suntingan J. M. Cowan, kata kerja 'abada, bisa berarti melayani (*to serve*), menyembah (*to worship*) kepada Tuhan atau memuja (*to adore*) kepada Tuhan atau manusia dan memuliakan (*to venerate*), mendewakan (*to idolize*), atau *to deify*, menganggap sebagai dewa.

Posisi ini menunjukkan bahwa salah satu tujuan hidup manusia di dunia adalah untuk mengabdikan atau beribadah kepada Allah. Yang dimaksud dengan mengabdikan kepada Allah adalah taat dan patuh terhadap seluruh perintah Allah, dengan cara menjalankan seluruh perintah-perintah-Nya dan menjauhi seluruh larangan-Nya dalam segala aspek kehidupan. Dalam hal ini, Allah Swt berfirman dalam surah *Adz-Dzariyat*: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya. *Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*

Manusia menurut Al-Qur'an pada kata *Abdullah* intinya ialah beribadah kepada Allah. Pengertian ibadah ialah melakukan segala sesuatu yang diperintahkan Allah serta menjauhi apa yang dilarang-Nya. Ibadah bukan hanya shalat dan puasa, tetapi dalam segala aspek kehidupan.

Manusia sebagai Khalifah (Pengantian Allah)

Pada dasarnya, akhlak yang diajarkan Al-Qur'an terhadap lingkungan bersumber dari fungsi manusia sebagai *khalifah*. *Khalifah* menuntut adanya interaksi antara manusia dengan sesamanya dan manusia terhadap alam. *Khalifah* mengandung arti pengayoman, pemeliharaan, serta pembimbingan, agar setiap makhluk mencapai tujuan penciptaannya atau bahasa sederhananya adalah pengganti Allah menurut pengertiannya secara istilah dan pemimpin secara bahasa.

Dalam pandangan akhlak Islam, seseorang tidak dibenarkan mengambil buah sebelum matang, atau memetik bunga sebelum mekar, karena hal ini berarti tidak memberi kesempatan kepada makhluk untuk mencapai tujuan penciptaannya. Ini berarti manusia dituntut untuk mampu menghormati proses-proses yang sedang berjalan, dan terhadap semua proses yang sedang terjadi. Yang demikian mengantarkan manusia bertanggung jawab, sehingga ia tidak melakukan kerusakan, bahkan dengan kata lain, "Setiap kerusakan terhadap lingkungan harus dinilai sebagai kerusakan pada diri manusia sendiri." Binatang, tumbuhan, dan benda-benda tak bernyawa semuanya diciptakan oleh Allah Swt. dan menjadi milik-Nya, serta semua memiliki ketergantungan kepada-Nya. Keyakinan ini mengantarkan sang Muslim untuk menyadari bahwa semuanya

adalah “umat” Tuhan yang harus diperlakukan secara wajar dan baik. Sebagaimana disebut dalam Al-Qur’an surah Al-An’am ayat 38.

Bahwa semuanya adalah milik Allah, mengantarkan manusia kepada kesadaran bahwa apapun yang berada di dalam genggamannya, tidak lain kecuali amanat yang harus dipertanggungjawabkan. “Setiap jengkal tanah yang terhampar di bumi, setiap angin yang berhembus di udara, dan setiap tetes hujan yang tercurah dari langit akan dimintakan pertanggungjawaban manusia menyangkut pemeliharaan dan pemanfaatannya”.

Sebagai khalifah, manusia diberi tugas dan tanggung jawab pengelolaan alam semesta untuk kesejahteraan umat manusia, karena alam semesta memang diciptakan Tuhan untuk manusia. Sebagai wakil Tuhan manusia juga diberi otoritas ketuhanan; menyebarkan rahmat Tuhan, menegakkan kebenaran, membasmi kebatilan, menegakkan keadilan, dan bahkan diberi otoritas untuk menghukum mati manusia. Sebagai hamba manusia adalah kecil, tetapi sebagai khalifah Allah, manusia memiliki fungsi yang sangat besar dalam menegakkan sendi-sendi kehidupan di muka bumi. Oleh karena itu, manusia dilengkapi Tuhan dengan kelengkapan psikologis yang sangat sempurna, akal, hati, syahwat dan hawa nafsu, yang kesemuanya sangat memadai bagi manusia untuk menjadi makhluk yang sangat terhormat dan mulia, disamping juga sangat potensil untuk terjerumus hingga pada posisi lebih rendah dibanding binatang.

Hubungan Manusia sebagai ‘Abdullah dan Khalifah

Dalam persepsi al-Qur’an antara abdullah dan khalifah mempunyai keterkaitan yang erat. Abdullah tujuannya menjadi seorang yang beriman. Keimanan merupakan kebutuhan hidup manusia, menjadi pegangan keyakinan dan motor penggerak untuk perilaku dan amal (aktivitas kerja) manusia. Iman sebagai syarat utama dalam mencapai kesempurnaan atau insan utama sebagai abdullah dan merupakan langkah awal untuk menuju keshalihan dan mewujudkan perilaku, amal saleh dan pengorbanan manusia bagi pengabdian kepada Allah (*Abdullah*), karena iman juga sangat terkait dengan amal saleh. Dalam keadaan beriman, manusia dapat memperlihatkan kualitas perilaku, kualitas amal salah, dan kualitas social yang berperan (*khalifah*), yaitu ketulusan dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan masyarakat luas. Manusia akan berperilaku, bekerja, dan bermasyarakat sesuai dengan fitrah kejadiannya yang condong kepada hanief. Manusia berkualitas akan berjuang melawan penindasan, tirani, dan tidak membiarkan kediktatoran atau tindakan sewenang-wenang. Karena imam memberikan pula kedamaian jiwa, kedamaian berperilaku, dan kedamaian beramal saleh.

Djamaludin Ancok, pada pembahasan kapital spritual, mengatakan bahwa “semakin tinggi iman dan taqwa seseorang semakin tinggi pula kepitak Intelektual, kapital sosial, dan kapital lembut”. Manusia yang beriman hatinya akan dibimbing Allah, jiwanya menjadi tenang dalam melakukan aktivitas hidupnya, (Q.S. Al-Taghâbun [64]: 11).

Manusia sebagai makhluk sosial berfungsi terhadap masyarakatnya, artinya memiliki kemampuan untuk melakukan hubungan dengan orang lain, karena manusia merupakan keluarga besar, yang berasal dari satu keturunan Adam dan Hawa. Selain itu, Allah menjadikan manusia dalam berbangsa-bangsa dan bersuku-suku, agar mereka saling interaksi untuk saling mengenal dan tolong menolong dalam berbuat kebaikan dan bertaqwa.

Sifat sosial yang dimiliki manusia sesuai dengan fitrahnya, yaitu adanya kesediaan untuk melakukan interaksi dengan sesamanya. Dalam al-Qur'an, bahwa “manusia selalu mengadakan hubungan dengan Tuhannya dan juga mengadakan hubungan dengan sesama manusia”. Selain itu dalam al-Qur'an surat al-Maidah ayat 2: bahwa manusia dalam melakukan aktivitas sosial sifat yang terbangun adalah saling “tolong menolong-menolong dalam (mengerjakan) kebaikan dan taqwa, dan dilarang tolong-menolong dalam berbuat maksiat, berbuat kejahatan”. Maka, kualitas sosial sangat terkait dengan kualitas iman, ilmu, dan amal selah.

Intelektual- kapital baru akan tumbuh bila masing-masing orang berbagi wawasan. Untuk dapat berbagi wawasan orang harus membangun jaringan hubungan sosial dengan orang lainnya. Semakin luas pergaulan seseorang dan semakin luas jaringan hubungan sosial [*social networking*] semakin tinggi nilai seseorang. “Kapital sosial dimanifestasikan pula dalam kemampuan untuk bisa hidup dalam perbedaan dan menghargai perbedaan [*diversity*]. Pengakuan dan penghargaan atas perbedaan adalah suatu syarat tumbuhnya kreativitas dan sinergi. Kemampuan bergaul dengan orang yang berbeda, dan menghargai dan memanfaatkan secara bersama perbedaan tersebut akan memberikan kebaikan buat semua”.

Dalam al-Qur'an, manusia diciptakan dalam berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling kenal mengenal, saling tolong-menolong. Dengan dasar ini, manusia membangun jaringan silaturahmi antara sesamanya sesuai dengan fitrahnya. Karena dengan jaringan silaturahmi akan memberikan kebaikan yaitu manusia dapat membangun ukhuwah antar semamanya, dengan silaturahmi antar semamanya tercipta atau terbuka peluang-peluang yang lain, apakah berupa pengalaman, pengetahuan, amal, dan memperkuat ikatan persaudaraan yang

dibangun atas dasar iman untuk menuju muara taqwa. Maka, manusia sebagai makhluk sosial sangat membutuhkan jaringan sosial, untuk membangun persaudaraan yang abadi. Jadi hubungan antara *Abdullah* (hamba Allah) dan *khalifah* (pengganti Allah) ketika tingkat keimanan Abdullah yang berperan tetapi ketika kemasyarakatan khalifah yang berperan keduanya saling membutuhkan.

Psikoterapi al-Qur'an sebagai Sebuah Model

Dalam pandangan agama (Islam), karakter tidak sekali terbentuk lalu tertutup. Tapi ia terbuka bagi semua bentuk perbaikan, pengembangan dan penyempurnaan, karena sumber-sumber karakter perolehan ada dan bersifat tetap. Sehingga orang yang membawa sifat kasar bisa memperoleh sifat lembut melalui mekanisme latihan.

Melalui suatu pengamatan, dapat dirumuskan sifat-sifat perkembangan itu sebagai berikut:

1. Unsur-unsur kepribadian itu tumbuh dan berkembang secara bersamaan (simultan).
2. Pertumbuhan dan perkembangan unsur-unsur kepribadian itu saling mempengaruhi.
3. Usia merupakan salah satu variable yang mempengaruhi perkembangan unsure-unsur kepribadian tersebut
4. Perkembangan itu tidak selalu berlangsung pada deret ukur yang lurus, tapi bias fluktuatif bahkan berhenti sebelum sampai pada perkembangan terakhir yang diasumsikan. Jadi penambahan usia tidak selalu ekuivalen dengan penambahan tingkat kedewasaan.
5. Walaupun unsure-unsur kepribadian itu saling mempengaruhi, tapi pertumbuhan dan perkembangan unsure-unsur itu tidak berlangsung dengan tingkat kecepatan yang sama.
6. Kepribadian adalah hasil akhir dari akumulasi perkembangan semua unsur-unsur kepribadian perkembangan tersebut.

Kepribadian itu terbentuk mengikuti proses pada mulanya ada nilai-nilai yang diserap oleh seseorang dari berbagai sumber, mungkin agama, mungkin ideologi, mungkin pendidikan, mungkin temuan sendiri atau lainnya, lalu nilai-nilai itu membentuk pola pikir seseorang yang secara keseluruhan keluar dalam bentuk rumusan visinya; lalu visi itu turun ke wilayah hati dan membentuk suasana jiwanya, yang secara keseluruhan keluar dalam bentuk mentalitas, lalu mentalitas mengalir memasuki wilayah fisik dan melahirkan tindakan yang secara keseluruhan

disebut sikap. Sikap-sikap yang dominan dalam diri seseorang yang kelak, secara kumulatif, mencitrai dirinya dan akhirnya kepribadiannya.

Garis kepribadian dan karakter itu pada akhirnya tunggal dan tidak dapat dirubah, dan bahwa yang membentuk garis kepribadian tunggal itu adalah kumulasi factor perkembangan pada masa kecil. Itu karena Islam menganggap, efek kesadaran dan kekuatan pikiran dalam perubahan arah dan struktur kepribadian kita sangat jelas kuat dan nyata. Sehingga perubahan yang terjadi pada cara berpikir seseorang, dengan sendirinya akan terlihat pada cara berperilakunya.

Perilaku dan karakter itu ada dalam cara berpikir dan cara merasa seseorang. Dan langkah-langkah untuk merubah karakter dapat dilakukan dengan menerapkan metode sebagai berikut:

- **Langkah pertama** adalah melakukan perbaikan dan pengembangan pada cara berpikir. Kita sebut saja dengan Terapi Kognitif.
- **Langkah Kedua** adalah melakukan perbaikan dan pengembangan pada cara merasa. Kita sebut saja dengan Terapi Mental.
- **Langkah Ketiga** adalah melakukan perbaikan dan pengembangan dengan cara berperilaku. Kita sebut saja dengan Terapi Fisik.

Al-Qur'an dan psikoterapi adalah dua hal yang berbeda namun memiliki hubungan yang erat dan kuat. Al-Qur'an sebagai Kitab Suci berbicara tentang petunjuk jalan hidup (*hudan*), psikoterapi (*syifa'*) dan jalinan kasih (*rahmatan*) bagi manusia dan alam, membutuhkan sebuah analisis (atas teks ayat) dan pengembangan metodologi tafsir yang menghasilkan sebuah pemikiran yang relevan dan solutif terhadap persoalan-persoalan kontemporer. Adapun psikoterapi sebagai sebuah pengetahuan yang berbicara tentang terapi kejiwaan merupakan salah satu aspek psikologi yang lebih banyak berlandaskan pada kemampuan rasio (akal).

Bila masalah-masalah kejiwaan dialihkan dengan dasar pandangan Al-Qur'an sekaligus sebagai titik tolak dalam menganalisis ayat-ayat Allah, dapat dipastikan akan melahirkan teori-teori psikologi yang berbicara tentang keagungan manusia sebagai makhluk Allah.

Untuk menghasilkan kajian atau studi-studi Qurani serta relevansinya dengan masalah-masalah kemanusiaan dan perkembangan zaman, dibutuhkan keberanian sikap menanggalkan sedikit demi sedikit tradisi keilmuan yang jelas-jelas jauh dari nilai-nilai agama. Dan berusaha keras untuk membangun peradaban modern yang erat hubungannya dengan media pemahaman terhadap fenomena-

fenomena alam dan alam itu sendiri. Serta mesti berpandangan Islami terhadap masalah psikologis, dengan dasar-dasar yang ditetapkan Islam.

Diperlukan upaya yang berkesinambungan dalam membangun metode yang mampu memberikan alternatif bagi kehidupan dengan pandangan universal Al-Qur'an. Rekonstruksi metode dibutuhkan sebagai salah satu reaktualisasi tradisi keilmuan.

Kesimpulan

Psikoterapi Al-Qur'an sebagai konsep menawarkan sebuah arah dan tujuan hidup yang jelas bagi orang yang meyakini akan sebuah rashasia kebahagiaan, kesuksesan dan kemenangan, dan sebagai model menawarkan sebuah metode dan langkah-langkah yang imbang dan berkesinambungan dalam mengantarkan kepribadian/mental atau akhlak yang harmonis, melalui latihan dan kebiasaan secara kognitif, mental dan fisik.

Implikasinya memberikan tawaran kepada orang yang beriman dan seluruh manusia, pertama dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya. Kedua, membantu mendiagnosis (mengevaluasi diri) dalam bentuk-bentuk psikopatologi. Ketiga, membantu menentukan langkah-langkah teoritis dan praktis dalam terapinya.

Daftar Pustaka

- Al-Qur'an al-Karîm dan Terjemahannya. Saudi Arabia: Muja'mma' al-Malik Fahd li Thibâ'ah, al-Mushhaf al-Syarîf, 1418H.
- Azra, Azyumardi (Ed.). *Sejarah dan Ulûm Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001. cet. III.
- Baghawî, al-, Abu Muhammad al-Husayn bin Mas'ûd al-Farâ (w. 510 H). (1985). *Ma'alim al-Tanzîl fi Tafsi'r wa al-Ta'wîl*. Beirut: Dâr al-Fikr.
- Cawidu, Harifuddin. *Konsep Kufr dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Bulan Bintang, 1991, cet. I.
- Farmawy, al Abdul Hai. *al-Bidâyah fi Tafsi'r al-Mauwdhu'î*. Kairo: al-Hadara l-Arabiyyah, 1977, cet. II.
- Abdul Djalal. *Ulumul Qur'an*. Surabaya: Dunia Ilmu. 2000, cet. II.
- Ibn Katsîr. *Tafsi'r Al-Qur'an al-'Adzîm*. Kairo: Dâr Masr li al-Thibâ'ah, t. tp..
- Marâghî, al-, Ahmad Musthafâ. *Tafsi'r al-Marâghî*. Bayrût: Dâr al-Fikr, ttp.
- Qurthubi, al-, Abu Abdillâh Muhammad al-Anshârî. (1993). *al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Fikr.
- Quthub, Sayyid. (1994). *Fi Zhilâl Al-Qur'an*. Bayrut: Dâr al-Syurûq.
- Rahman, Fazlur. (1995). *Tema Pokok Al-Qur'an*. Bandung: Pustaka.
- Rahman, Jalaluddin. *Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an*. Jakarta: Bulan Bintang, 1992. cet. I.
- Râzî, al-, Muhammad (w. 604 H). (1995). *Mafâtîh al-Ghayb*. Bairut: Dâr al-Fikr.
- Ridhâ Rashîd. *Tafsi'r al-Manâr*. Bayrut: Dâr al-Fikr, t. tp.
- Shihab, Muhammad Quraish. (2000). *Tafsir al-Misbah*. Ciputat: Lentera Hati.
- _____ (1996) *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan. cet. IV.
- _____ (1995). *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan. cet. XI.
- Sya'rawî, al-, Mutawallî. *Tafsi'r al-Sya'rawî*. Kairo: Akhbar al-Yaum, t. tp.
- Thabarî, al-, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wîl Al-Qur'an*. Bairut: Dâr al-Kutub al-'Alamiyyah. t. tp.
- Thaba'thaba'î, al-, Muhammad Husayn. *al-Mizân fi Tafsi'r Al-Qur'an*. Teheran: Mu'assasah Dâr al-Kutub al-Islâmiyyah. 1396 H.
- Zamakhsyarî, al-, Mahmûd bin Umar bin Muhammad. (1998). *Tafsi'r al-Kasysyâf*. Bairut: Dar al-Kutub Libnâni.
- Zarkasyi, al-, Badr al-Dîn Abdillâh. (1957). *al-Burhân fi Ulûm Al-Qur'an*. Mesir: 'Isa al-Bâb al-Halabî.
- Zarqânî, al-, Muhammad Abdul'Adzîm. *Manahil al-'Irfân fi Ulûm Al-Qur'an*. Kairo: Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah, t. tp., jld I.

- Zuhailî, al-, Wahbah. (1991). *Tafsîr al-Munîr*. Beirut: Dâr al-Fikr.
- Bukhârî, al-, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin al-Mughhîrah. *al-Jâmi' al-Shahîh* (Shahîh Bukhârî), t. tp.:Mutabi' al-Sya'b, t.th.
- Muslim, Abu al-Husayn bin al-Hijjaj al-Qusyayrî (1967). *Jâmi' al-Shahîh* (Shahîh Muslim). t.tp: 'Isa al-Bâbî al-Halabî wa Syurakah.
- Abdul Bâqî, Muhammad Fuâd. (1994). *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al Hadis.
- Ali, Atabik, dan Ahmad Zuhdi Muhdlor (1999). *Kamus Kontemporer Arab – Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika.
- Ashfahânî, al-, Husein bin Muhammad al-Raghîb. *Mu'jam Mufradât Alfadz Al-Qur'an*. Bayrut: Dâr al-Fikr, t.tp.
- Ba'alkî, al-, Rûhî (1995). *al-Mawrid a Modern Arabic - English Dictionary*. Beirut: Dar al-ilm lil Malayin. cet. VII.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. cet. IV.
- Harun, Salman dkk (Ed.). (1997). *Ensiklopedia Kajian Kosa Kata dan Tafsirnya*. Jakarta: Yayasan Bimantara.
- Ibn Fâris, (1969). *Mu'jam al-Maqâyis fi al-Lughah*. Mesir: Maktabah Mushthafa al-Bâbî al-Halabî.
- Ibn Hasan, Ahmad. *Fath al-Rahman liThâlib Âyât Al-Qur'an*. Beirut: t.np., 1322 H.
- Ibn Manzûr (1999). (w. 711 H). *Lisân al-Arab*. Bayrut: Dâr Ihyâ al-Turâts al-'Arabî.
- Qal'ajî, Muhammad Rawwâs dan Hamîd Shâdîq Qunaibî. *Mu'jam Lughah al-Fuqahâ Araby – Inklizî*. Dictionary of Islamic Legal Terminology Arabic - English.
- Rahardjo, Dawam. (2002). *Ensiklopedi Al-Qur'an*, Jakarta: Paramadina. cet. II.
- Ibn Khaldûn, Abdurrahman. (1993). *Muqaddimah Ibn Khaldûn*. Bayrut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah. cet. I.
- Al-Qardhawi, Yusuf. (2000). *Bagaimana Berinteraksi dengan Al-Qur'an*. diterjemahkan oleh Kathur Suhardi. Pustaka Al-Kautsar: Jakarta
- _____, *Iman dan Kehidupan, dialihbahasakan* oleh Fachruddin HS, Bulan Bintang: Jakarta
- Bungin, Burhan, (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta
- Moleong. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cetakan ke 21 PT Remaja Rosdakarya, Jakarta, Suprayogo, Imam dan Tobroni. (2003). *Metodologi Penelitian Sosial Agama*, Cet. Kedua, PT. Remaja Rosdakarya: Bandung
- Al-Munawar, Said Agil. (2002). *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*. Ciputat Pers: Jakarta
- Al-Ghazali, Muhammad. (1999). *Berdialog dengan Al-Qur'an*. Mizan: Bandung
- Rahman, Fazlur. (1980). *Tema Pokok Al-Qur'an*. Pustaka: Bandung
- Mujib, Abdul. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Rajagrafindo Persada. Jakarta
- As-Segaf, Muhammada Ali Toha. (2008). *Smart Healing Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*. Pustaka al-Kautsar: Jakarta.
- Shaleh, Abdul Rahman, dkk. (2004). *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Prenada Media: Jakarta.