

**METODE PSIKOTERAPI AL-QUR'AN
SEBAGAI PENCEGAHAN PENYAKIT PSIKOSOMATIK**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagian syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Disusun Oleh:

Neni Nuryati

NIM: 10220057

Pembimbing:

Dr. Irsyadunnas. M.Ag.

NIP. 19710413 199803 1 006

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2014



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230
Yogyakarta 55281 email: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/1218 /2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

METODE PSIKOTERAPI AL-QUR'AN

SEBAGAI PENCEGAHAN PENYAKIT PSIKOSOMATIK

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Neni Nuryati
Nomor Induk Mahasiswa : 10220057
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 18 Juni 2014
Nilai Munaqasyah : A-

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang/Penguji I,

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
NIP. 19710413 199803 1 006

Penguji II,

Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji III,

Drs. H. Abdullah, M.Si
19640204 199203 1 004

Yogyakarta, 24 Juni 2014
Dekan,



Dr. H. Waryono, M.Ag
NIP. 19701010 199903 1 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. MarsdaAdisuciptoTelp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Neni Nuryati
NIM : 10220057
Judul Skripsi : Metode Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Pencegahan Penyakit Psikosomatik

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum, wr.wb

Yogyakarta, 12 Juni 2014

Mengetahui,

Sekretaris Jurusan
Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing



Muhsin Khalida, S. Ag. MA.
NIP. 19700403 200312 1 001

Dr. Irsyadunnas. M.Ag.
NIP. 19710413 199803 1006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Neni Nuryati

NIM : 10220048

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul:

“Metode Psikoterapi Al-Qurán Sebagai Pencegahan Penyakit Psikosomatik”

Adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Yogyakarta, 12 Juni 2014

Yang menyatakan,



Neni Nuryati

10220057

PERSEMBAHAN

Pertama, Untuk mamak Tentrem dan bapak Waluyo Rahmad Raharja yang sangat saya sanyangi, yang memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam membuat skripsi ini.

Kedua, untuk semua keluargaku dan saudari ku tercinta yang memberiku semangat dan doa, adiku Sintia Galih Saputri dan Annisa Nurul Fatimah.

Ketiga, untuk dosen PA sekaligus Pembimbingku, Dr. Irsyadunnas, M.Ag yang dengan sabar dan bijaksana dalam membimbing saya. Dengan memotivasi dan terus memberi semangat kepada saya...terima kasih bapak....

MOTTO

خَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُوا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْفُرْعَانِ مِنْ وَنُنَزَّلُ

Dan kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu (yang dapat menjadi) penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin), dan Al-Qur'an itu tidak akan menambah kepada orang yang berbuat aniaya melainkan kerugian. (Al-isra': 82) *

* Al Isra' (17): 82.

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Segala puji dan puncak kekaguman serta keagungan hanya semata tertuju kepada Allah SWT. Dia-lah yang telah menganugerahkan Al-qurán sebagai pedoman untuk semua makhluk-Nya. Dia-lah yang Maha Mengetahui makna dan maksud kandungannya. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada *uswahhasanah* Nabi Muhammad SAW, seluruh keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Dengan pertolongan dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Konsep Psikoterapi Qurán dalam Mencegah penyakit Psikosomatik.

Atas izin Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak baik materiil maupun spiritual, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: Prof. Dr. H. Musa Asya'arie beserta seluruh stafnya.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Dr. H Waryono Abdul Ghofur, M.Ag. beserta seluruh stafnya.
3. Muhsin Kalida, S.Ag., Ma. Selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

4. Dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen PA, Dr. Irsyadunnas, M.Ag. yang telah memberikan masukan-masukan sebagai wujud perhatian dalam tahap-tahap penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Islam, staf dan karyawan TU di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Seluruh pegawai Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh anggota Biro Konseling Mitra Ummah (MU) sebagai wadah pengembangan diri dalam bidang konseling Islam.
8. Teman-teman peserta magang dan praktikum di Panti Asuhan Nurul Hak Yogyakarta, mbak lily, mbk Muslimah, Zulfa, Hanif, Wahyu dan Mas Arham. Yang telah memberikan pengalaman yang sangat menjadikan saya berfikir lebih dewasa.
9. Anak-anak Panti Asuhan Nurul Hak, yang telah mendoakan dengan ketulusan hati mereka dan memberikan semangat.
10. Seluruh keluarga besar BKI 2010 yang telah bersama-sama mengejar impian dan cita-cita, terimakasih yang sebesar-besarnya atas semua kebahagiaan dan pengalaman yang tak dapat terbayar oleh apapun.
11. Teman-teman KKN Suryadiningratan yang saling memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini: Dewi, Lis, Zulfa, Mas Andri, Heri, Ridwan, Ana, dan Siti.
12. Ibu Nyai Umi dan Bapak Abdul Muhaimin Teman-teman PP. Nurul Ummahat yang telah mendoakan saya dalam penyelesaian skripsi ini.

Mudah-mudahan semua kebaikan, jasa dan bantuan yang telah Bapak/ Ibu dan teman-teman berikan menjadi sesuatu yang sangat berarti dan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT.Amin.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu penulis mengharap kritikan dan saran dari pemerhati untuk perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam.

Terakhir, terimakasih kepada pembaca yang budiman, semoga bermanfaat. Amin.

Yogyakarta, 12 Juni 2014

Penulis

Neni Nuryati

NIM: 10220057

ABSTRAK

Neni Nuryati, Metode Pencegahan Penyakit Psikosomatik melalui Metode Psikoterapi Al-Qurán. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, 2014.

Latar belakang penulisan ini bahwa penyakit psikosomatik adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan yang menjadikan terjadinya gangguan pada fisik seseorang. Akhir-akhir ini banyak metode psikoterapi untuk menyembuhkan penyakit psikosomatik, namun pernyataan ini ditentang oleh Muhammad Utsman Najati karena dianggap tidak berhasil. Dibuktikan oleh kajian yang menunjukkan pengobatan gangguan jiwa dengan menggunakan psikoterapi hanya berkisar antara 44% sampai 64%. Kemudian muncullah teori William James yang menyatakan bahwa agama sangat berperan penting dalam penyembuhan gangguan kejiwaan. Dalam Islam pengkajian terhadap sejarah agama-agama, membekali Muslim berbagai bukti tentang keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit. Kemudian Muhammad Utsman najati lebih mengkhususkan lagi penyembuhan gangguan kejiwaan dengan 6 metode psikoterapi al-Qurán.

Dalam hal ini penulis menggunakan penulisan pustaka dengan menggunakan metode konten analisis. Penulis menganalisis pencegahan penyakit psikosomatik melalui 6 metode psikoterapi al-Qurán antara lain metode beriman kepada Tauhid, bertakwa kepada Allah, beribadah kepada Allah, sabar, berdzikir dan bertaubat kepada Allah.

Hasil dari penulisan ini, yaitu bahwa penyakit psikosomatik mampu dicegah dengan psikoterapi al-Qur'an. Penyakit psikosomatik jantung dapat dicegah dengan menggunakan metode bertaubat kepada Allah, bertakwa kepada Allah dan berdzikir kepada Allah dengan mendengarkan atau membaca al-Qurán. Penyakit psikosomatik stroke dapat dicegah dengan menggunakan metode beriman kepada Allah, metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan shalat. Penyakit psikosomatik hipertensi dapat dicegah dengan menggunakan metode bersabar dan berdzikir kepada Allah. Penyakit psikosomatik paru-paru dapat dicegah dengan menggunakan metode berdzikir kepada Allah dengan membaca al-Qur'an. Penyakit psikosomatik lambung dapat dicegah dengan menggunakan metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan puasa dan membaca doa. Penyakit psikosomatik kanker dapat dicegah dengan menggunakan metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan shalat dan metode berdzikir kepada Allah dengan membaca al-Qur'an.

Kata Kunci: Penyakit Psikosomatik, Metode Psikoterapi al-Qurán.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv

BAB I :PENDAHULUAN

A. PenegasanJudul	1
B. LatarBelakangMasalah.....	4
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan	10
E. KegunaanPenulisan	10
F. KajianPustaka.....	10
G. KerangkaTeori.....	14
H. MetodePenelitian.....	25

BAB II : BIOGRAFI MUHAMMAD UTSMAN NAJATI

A. Muhammad Utsman Najati dan Karya-Karyanya.....	27
1. Peranan Muhammad Utsman Najati dalam Pendidikan	27
2. Karya-Karya Muhammad Utsman Najati	29
B. Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Psikoterapi Al-Qur'an	32

**BAB III : PARADIGMA PSIKOTERAPI AL-QUR'AN DAN
PSIKOSOMATIK**

A. Paradigma Psikoterapi Al-Qur'an	34
1. Metode Beriman Kepada Aqidah Tauhid.	40
2. Metode Bertakwa Kepada Allah.	41
3. Metode Beribadah Kepada Allah.	43
a. Shalat.	44
b. Puasa.	45
c. Zakat.	48
d. Haji.	50
4. Metode Sabar.	53
5. Metode Berdzikir Kepada Allah.	55
6. Metode Bertaubat Kepada Allah.	59
B. Macam-Macam Psikosomatik.	62
1. Jantung.	63
2. Stroke.	64
3. Hipertensi.	65
4. Paru-Paru.	66
5. Penyakit Ruam Kulit.	66
6. Radang Lambung dan Penyakit Usus Buntu.	67
7. Kencing Manis.	67
C. Faktor Penyebab Psikosomatik dalam Kedokteran.	69
1. Faktor Genetik.	69

2. Faktor Psikodinamik.	70
3. Faktor Psikologik.	71
4. Faktor Sosial dan Lingkungan.....	72
5. Faktor Rumus Bentuk Pribadi Individu	76
6. Faktor Keimanan	77
C. Faktor Penyebab Psikosomatik dalam Islam.....	79
1. Faktor Pengaturan Gaya Hidup	79
2. Faktor Kebersihan	85

BAB IV: METODE PSIKOTERAPI AL-QUR'AN TERHADAP

PENCEGAHAN PENYAKIT PSIKOSOMATIK

1. Jantung.....	90
2. Stroke.....	93
3. Hipertensi	94
4. Paru-paru	96
5. Lambung	99
6. Kanker	100

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	105
B. Saran-saran	107
C. Kata Penutup	107

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel I	: Jenis-jenis Nafsu dan Bentuknya	71
---------	---	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahfahaman dalam menafsirkan judul skripsi ini, maka penulismemandang perlu untuk memberikan penegasan judul secara rinci dan mendalam. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan arti dari masing-masing kata, sebagai berikut:

1. Penyakit Psikosomatik

Istilah psikosomatik ini terdiri dari dua kata yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *soma* yang berarti badan. Kartini Kartono menjelaskan bahwa psikosomatik ialah kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah atau justru membuat semakin parahnya suatu penyakit jasmaniah yang sudah ada.¹

Orang yang menderita penyakit psikosomatik biasanya orang tersebut mengalami gejala gangguan fisik maupun psikis, misalnya sering merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau susah buang air, atau dalam keadaan kesal dan jengkel, perut terasa kembung. Dan istilah makan hati berulam jantung merupakan cerminan tentang adanya

¹Kartono, kartini, *Patologi Sosial 3 Gangguan- gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1986, cet. I), hal. 148.

hubungan jiwa dan badan sebagai hubungan timbal balik, jiwa sehat badan segar dan badan sehat jiwa normal.²

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud penyakit psikosomatik adalah kondisi dimana konflik-konflik psikis dan kecemasan-kecemasan menjadi penyebab timbulnya berbagai macam penyakit jasmaniah.

2. Metode Psikoterapi Al-Qur'an

Metode adalah suatu cara tentang bagaimana menyelidiki, mempelajari atau melaksanakan sesuatu secara sistematis, efisien dan terarah.³ Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia metode artinya sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai hasil yang baik seperti yang dikehendaki.⁴ Sedangkan maksud metode dalam penulisan ini adalah cara pelaksanaan mengenai metode psikoterapi al-Qur'an dalam mencegah penyakit psikosomatik.

Psikoterapi ialah suatu cara pengobatan terhadap masalah emosional seorang pasien yang dilakukan oleh seorang yang terlatih dalam hubungan profesional secara sukarela, dengan maksud hendak menghilangkan, mengubah atau menghambat gejala-gejala yang ada, mengoreksi perilaku yang terganggu dan mengembangkan pertumbuhan

²Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hal. 132.

³ Jalaludin dan Ali ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Surabaya: Putra Al Maarif, 1995), hlm. 115.

⁴ Badudu dan Sutan Mohammad Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), hlm. 896.

kepribadian secara positif.⁵ Al-Qurán merupakan kata sifat, yang diambil dari kata *al-qar'* yang artinya menghimpun. Kata ini kemudian dijadikan nama bagi firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang menghimpun surat, ayat, kisah, perintah, dan larangan atau menghimpun intisari dari kitab-kitab sebelumnya.⁶ Dalam QS. Al-Isra' ayat 82, diterangkan bahwa Allah menurunkan al-Qurán itu sebagai sesuatu yang menjadi penyembuh bagi orang-orang yang beriman.⁷

Psikoterapi al-Qur'an yang dimaksud penulis dalam penulisan ini adalah penggunaan metode al-Qurán dalam memperbaiki jiwa dan mengubah kepribadian manusia menurut Muhammad Ustman Najati yang terdiri dari metode Iman kepada aqidah tauhid, bertaqwa kepada Allah, beribadah kepada Allah, sabar, dzikir dan bertaubat kepada Allah.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud dengan judul "Pencegahan Penyakit Psikosomatik melalui Metode Psikoterapi Al-Qurán" adalah kajian terhadap gambaran atau rancangan mengenai metode psikoterapi al-Qur'an menurut Muhammad Usman Najati dalam mencegah penyakit psikosomatik. Dalam hal ini akan

⁵Baharuddin, Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, (Malang: UIN-Malang Press, 2008), hal. 234.

⁶ Rosihon Anwar, *Ulumul Qurán*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), hal. 29-30.

⁷ Muhammad Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qurán (Terapi Quráni dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal.

menggunakan 6 metode yaitu iman kepada tauhid , taqwa kepada Allah, Beribadah kepada Allah, sabar, dzikir, dan taubat kepada Allah.

B. Latar Belakang masalah

Seiring dengan perkembangan zaman pada masa modern ini banyak sekali tontonan baik di media massa ataupun dalam kehidupan nyata yang telah menghancurkan tatanan kejiwaan manusia, banyak sekali orang yang terpengaruh dengan dunia kemewahan sehingga menimbulkan kesenjangan antar sesama manusia. Mereka berlomba-lomba menjadi yang paling unggul dari segalanya khususnya dalam hal duniawi, sehingga banyak sekali timbul penyakit-penyakit hati diantaranya iri, dengki, marah dan sebagainya, yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Akibat logis dari pola kehidupan tersebut, tidak sedikit manusia mengalami penyakit *psikosomatik*.

Tegangan-tegangan emosional yang muncul dari konflik-konflik yang tidak terpecahkan dan frustrasi yang berlebihan menyebabkan reaksi-reaksi tubuh (penyakit-penyakit fisik), misalnya hipertensi, migrain, asma, dan gangguan penyakit kulit tertentu. Gangguan psikosomatik ini disebut juga neurosis karena gangguan-gangguan dan kerusakan pada beberapa anggota tubuh disebabkan oleh kesulitan mental atau emosional.⁸ Neuron merupakan kunci rahasia dari kegiatan belajar dan berfungsinya mental. Singkatnya,

⁸Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental 1*,(Yogyakarta, Penerbit Kanisius, 2006), hal. 31.

neuron ini merupakan tempat merekam, mengkodifikasi, mengingat, menyimpan segenap pengalaman manusia dan memberi instruksi-instruksi kepada segenap organ tubuh manusia.⁹

Emosi yang meluap kerap menjadi masalah bagi kesehatan fisik. Emosi dan fisik memang tidak bisa dipisahkan dalam membentuk individu yang sehat. Jika emosi sehat, fisik akan meresponsnya dengan respons positif. Hubungan emosi dengan kesehatan fisik tidak perlu diragukan lagi, karena setiap penulisan membenarkan adanya hubungan tersebut. Emosi tidak hanya berasal dari marah, tetapi juga dari iri, dengki, stres, dan depresi. Emosi-emosi negatif seperti itulah yang akan menjadikan kondisi kesehatan memburuk apabila dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik.¹⁰

Sejak awal abad kesembilan belas para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikotis*) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*). Dan diantara faktor mental yang diidentifikasi sebagai potensial yang dapat menimbulkan gejala tersebut adalah keyakinan agama.¹¹

⁹*Ibid.*, hlm. 63.

¹⁰M. Sanusi, *Terapi Kesehatan Warisan Kedokteran Islam Klasik*, (Yogyakarta: Najah, 2012), hlm. 165-166.

¹¹Jalaluddin Rahmad, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 154.

Akhir-akhir ini di lapangan banyak berbagai metode psikoterapi yang dapat menyembuhkan berbagai guncangan kepribadian dan penyakit jiwa. Namun pada kenyataannya muncul ketidakberhasilan dalam menyembuhkan penyakit jiwa, hal ini dibuktikan oleh sebagian kajian yang mengemukakan bahwa peringkat kesembuhan pasien-pasien jiwa yang disembuhkan dengan psikoterapi berkisar antara 60% sampai 64%, sedangkan peringkat pasien-pasien jiwa yang disembuhkan tanpa menggunakan psikoterapi berkisar antara 44% sampai 60%. Jadi dapat disimpulkan bahwa, penyembuhan melalui metode psikoterapi hingga kini belum sampai pada peringkat yang memuaskan dalam menyembuhkan penyakit jiwa¹²

Sehingga muncul teori dari William James, yang menyatakan bahwa pentingnya agama dalam kesehatan jiwadan terapi penyakit jiwa. Dalam aliran ini, keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniah dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindarkannya dari keresahan yang menimpa banyak manusia di zaman modern ini.¹³

Agama bukanlah hanya sekedar kepercayaan yang dianut oleh seseorang untuk mempercayai Dzat Maha Pencipta alam semesta ini, ternyata agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia,

¹² M. Utsman Najati, *Al-Quán dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 2004), hlm. 285.

¹³ *Ibid.* , hlm. 287.

termasuk terhadap kesehatan. Bahkan menurut Mc Guire, agama sebagai sistem yang berpengaruh dalam kehidupan masyarakat modern yang berperan dalam membuat perubahan sosial.¹⁴

Yustinus Semiun menyatakan bahwa kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran atau mental.¹⁵ Jadi seseorang yang mempunyai ketenangan pikiran atau mental kemungkinan akan terhindar dari penyakit psikosomatik, karena selalu berfikir positif dalam menanggapi sesuatu, sehingga tidak terjadi ketegangan-ketegangan emosional seperti yang telah diuraikan di atas. Dalam ayat ini sudah sangat membuktikan bahwa agama mampu memberikan nilai positif dalam menciptakan kesehatan jasmani maupun rohani.

Berkaitan dengan hal tersebut, Nabi Muhammad SAW. mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai yang penting dalam keseluruhan hidup, termasuk berkaitan dengan masalah kesehatan. Beliau telah menunjukkan perhatian yang besar akan hubungan antara kesehatan psikospiritual dan kesehatan fisik, yang merupakan perspektif penting dalam psikologi kesehatan saat ini. Ketenangan psikospiritual menjadi kunci kesehatan fisik. Beliau sangat menekankan pentingnya pengobatan preventif, kebersihan, dan diet seimbang. Selain obat dan makanan, beliau juga menganjurkan praktik religius, seperti

¹⁴*Ibid.* , hlm. 155.

¹⁵Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental*, hlm. 53

shalat, kesabaran, puasa, dan membaca al-Qur'an sebagai ciri perilaku yang sehat.¹⁶ Pengkajian terhadap sejarah agama-agama, khususnya agama Islam, membekali Mukmin berbagai bukti tentang keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, merealisasi perasaan aman dan tentram. Mengenai rasa aman dan tentram yang ditimbulkan keimanan kepada Allah dalam jiwa seorang Mukmin telah dikemukakan dalam al-Qur'an.¹⁷

Dalam buku kesehatan mental karangan Zakiah Daradjat tercantum bahwa orang yang berkepribadian matang pasti memiliki mental sehat, sehingga orang tersebut akan terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa yang menyebabkan terjadinya berbagai penyakit.

Muhammad Ustman Najati berpendapat bahwa al-Qur'an diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya, dan tingkah lakunya, memberi petunjuk kepada mereka, mengubah kesesatan dan kebodohan mereka, mengarahkan mereka kepada suatu hal yang baik untuknya, dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia dan misinya dalam kehidupan, nilai-nilai, dan moral. Ringkasnya, al-Qur'an telah berhasil, tanpa ada tandingannya diantara semua seruan keagamaan sepanjang sejarah, dalam menimbulkan berbagai perubahan yang besar atas kepribadian

¹⁶Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2008), hlm. 19 .

¹⁷ M. Utsman Najati, *Al-Quán dan Ilmu Jiwa*, hlm. 289.

Muslim. Dalam waktu yang relatif singkat, al-Qurán telah berhasil membentuk kepribadian manusia yang utuh, seimbang, damai dan tentram.¹⁸ Sehingga manusia akan terhindar dari berbagai gejala-gejala kejiwaan yang menjadikan terganggunya fisik manusia.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam al-Qur'an terdapat kandungan yang bermanfaat untuk mencegah terjadinya penyakit akibat gangguan kejiwaan. Allah berfirman yang artinya: *"Katakanlah, al-Qurán itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman."* Dalam kajian ini penuliser tertarik untuk meneliti pencegahan penyakit psikosomatik dengan menggunakan metode psikoterapi al-Qurán. Penulis akan menggunakan 6 metode menurut Muhammad Ustman Najati dalam membentuk kepribadian Muslim yang matang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah yang akan menjadi fokus pembahasan dalam penulisan ini, adalah bagaimana metode psikoterapi al-Qur'an sebagai pencegahan penyakit psikosomatik?

¹⁸*Ibid.*, hlm. 303.

D. Tujuan dan Kegunaan Penulisan

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pencegahan penyakit psikosomatik melalui metode psikoterapi al-Qurán.

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

1. Dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam khususnya yang terkait dengan Psikoterapi al-Qurán. Serta dapat menjadi tambahan referensi bagi penulis yang selanjutnya.

Secara praktis penulisan ini diharapkan:

1. Dapat memberikan dan menawarkan langkah alternatif dalam proses pembentukan pribadi muslim yang sehat.
2. Kehadiran konsep psikoterapi al-Qurán ini diharapkan dapat membantu konselor dan terapis dalam menangani masalah klien khususnya klien yang memiliki gejala-gejala penyakit psikosomatik.

E. Tinjauan Pustaka

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

“Nilai Terapi Tawakal dalam Membentuk Kepribadian Muslim menurut al-Qurán”, karya M. Salafudin, dalam skripsi ini menjelaskan bahwasanya al-Qurán terdapat perintah untuk melakukan tawakal, karena tawakal mengandung nilai terapi yang dapat membentuk kepribadian Muslim. Tawakal meliputi pengembangan potensi diri dan penerimaan diri. Dengan mengetahui nilai terapi tawakal diharapkan individu mampu mengoptimalkan dalam berusaha, mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah sebagai pengakuan kekurangan diri serta perwujudan diri sebagai bentuk menjalankan perintah Allah.¹⁹ Sebenarnya dalam penulisan ini sama-sama mengambil metode terapi dalam al-Al-Qur’an, yang membedakan yaitu penulis lebih memfokuskan pada pencegahan penyakit psikosomatik dengan menggunakan psikoterapi al-Qurán dengan menggunakan 6 Metode dari Muhammad Utsman Najati.

“Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Perspektif al-Qurán”, karya Moch. Zainul Arifin, dalam penulisan ini berfokus pada sabar sebagai metode psikoterapi dalam al-Qurán. Dijelaskan bahwa hakikat sabar perspektif psikoterapi dalam al-Qurán adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (nafsunya) dari melakukan sesuatu yang menyimpang dari akal dan ajaran Islam dalam menghadapi berbagai macam cobaan hidup, baik

¹⁹ M. Salafudin, *Nilai Terapi Tawakal dalam Membentuk Kepribadian Muslim menurut Al-Qurán*, skripsi, fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2008.

yang berkaitan dengan musibah maupun nikmat dalam mencari ridha Allah. Dengan sabar manusia mampu mendidik jiwa dan memperkuat kepribadian.²⁰ Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan ditulis oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan metode psikoterapi dalam kandungan al-Qurán, namun perbedaannya penulis lebih memfokuskan pada pencegahan penyakit psikosomatik.

“Psikoterapi Islam dan psikosomatik”, skripsi Fahmi Sidik (2004). menjelaskan metode-metode psikoterapi Islam dalam menangani pasien dengan menggunakan unsur berserah diri seutuhnya kepada Allah. Dan lebih menonjolkan dengan menggunakan terapi ruqyah, serta menggunakan bahan-bahan alami untuk mengobati penyakit psikosomatik tersebut.²¹ Dalam skripsi ini sama-sama menangani penyakit psikosomatik, namun ada hal yang membedakan dengan skripsi yang akan diteliti oleh penulis, yaitu skripsi Fahmi sidik lebih condong menggunakan terapi ruqyah, sedangkan dalam skripsi yang akan ditulis menggunakan 6 metode Ustman Najati.

“Terapi Stres melalui Psikoterapi Islam menurut Pemikiran Dadang Hawari”, karya Hadiyatu Sholikhah, dalam penulisan ini berfokus pada pengobatan stres dengan menggunakan Psikoterapi Islam. Pemikiran Dadang

²⁰ Moch. Zainul Arifin, *Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qurán*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2005.

²¹ Fahmi sidik, *Psikoterapi Islam dan Psikosomatik*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2004.

Hawari menyimpulkan bahwa terapi stres melalui Psikoterapi Islam dapat menggunakan berbagai macam terapi, misalnya: terapi psikofarmaka, terapi somatic, psikoterapi psikiatri, terapi psikoreligius meliputi keimanan kepada aqidah dan tauhid, ibadah dan sabar, terapi perilaku, dan terapi relaksasi.²² Yang sama dengan penulisan yang dilakukan oleh penulis yaitu terdapat metode terapi religius meliputi Iman, sabar dan ibadah. Namun, yang membedakan yaitu penulis lebih fokus untuk menganalisis metode psikoterapi al-Qurán dalam mencegah penyakit psikosomatik.

“Psikoterapi Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada dua pasien Di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Sewon Bantul Yogyakarta)”, karya Yunny Meilyastuti, dalam skripsi ini berfokus dalam pelaksanaan Psikoterapi Islam dengan menggunakan pelatihan meditasi dan pelatihan senam pernafasan untuk mengobati stres.²³ Yang membedakan skripsi ini dengan penulisan yang dilakukan oleh penulis yaitu tentang metode pelaksanaan psikoterapi al-Qurán, penulis menggunakan 6 metode dari teori Muhammad Utsman Najati untuk mencegah penyakit psikosomatik.

²² Hadiyatu Sholikhah, *Terapi Stres melalui Psikoterapi Islam menurut Pemikiran Dadang Hawari*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2009.

²³ Yunny Meilyastuti, *Psikoterapi Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada dua pasien Di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Sewon Bantul Yogyakarta)*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, 2004.

Aulia dalam bukunya yang berjudul “Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa” Beliau menjelaskan bahwa penyakit fisik itu sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis pasien, maka terbukti adanya hubungan erat antara kesehatan jiwa dengan kesehatan badan. Namun tidak dicantumkan teknik terapinya secara sistematis dan beliau berpendapat bahwa agama mempunyai peran yang sangat penting dalam ilmu kedokteran, karena semua jenis penyakit itu yang menyembuhkan hanyalah Allah. Hal ini sudah dibuktikan oleh pengalamannya dalam menangani pasien.²⁴

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Psikoterapi Al-Qur'an

a. Pengertian Psikoterapi Al-Qur'an

Psikoterapi 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 emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah.²⁵

²⁴Aulia, *Agama dan Kesehatan Badan/ Jiwa*, (Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1974).

²⁵Baharuddin, Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, hlm. 239.

Menurut Lewis R. Wolberg. Mo, psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: (1) menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang rusak, (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.²⁶

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan menggunakan bimbingan al-Qur'an dan Hadist Nabi Muhammad SAW. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.²⁷

Al-Qur'an diturunkan untuk mengubah pikiran, sikap dan perilaku manusia, serta sebagai petunjuk manusia. Al-Qur'an juga diturunkan untuk mengubah kesesatan dan kejahilan yang ada pada manusia, membimbing mereka kepada hal-hal yang membawa kemaslahatan dan kebaikan bagi manusia. Al-Qur'an juga membantu

²⁶Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008, cet-kelima), hlm. 228.

²⁷*Ibid.*, hlm. 228.

mereka dengan pikiran-pikiran yang baru tentang sifat dan misi manusia dalam kehidupan dan dengan nilai-nilai dan akhlak yang baru serta teladan yang luhur dalam kehidupan.²⁸

Muncullah psikoterapi al-Qur'an, karena al-Qur'an telah berhasil membentuk kepribadian manusia yang paripurna, seimbang, aman dan tentram, yang dengan kekuatan luar biasa yang lahir dari perubahan yang terjadi padanya mampu mengguncang dunia dan mengubah arah sejarah.²⁹

b. Objek Psikoterapi al-Qur'an

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan dan pengobatan dari psikoterapi al-Qur'an adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada mental, spiritual, moral dan fisik:³⁰

- 1) Mental, yaitu yang berhubungan dengan fikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir.

²⁸Muhammad Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi, hlm. 445.

²⁹*Ibid.*, hlm. 445.

³⁰Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm. 237

- 2) Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan. Seperti nifaaq, fasiq dan kufur.
- 3) Moral, yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penulisan. Atau sikap mental yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertingkah laku sebagai ekspresi jiwa.
- 4) Fisik, tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi qur'ani, kecuali atas izin Allah SWT.

c. Metode Psikoterapi Al-Qur'an

Psikoterapi lahir pada pertengahan dan akhir abad yang lalu, dilihat secara etimologis mempunyai arti yang sederhana, yakni *psiche* yang artinya jiwa dan *therapy* yang artinya merawat atau mengasuh, sehingga psikoterapi dalam arti sempitnya adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan.³¹ Sejak perkembangan psikoterapi ketika memasuki awal tahun 60-an ditandai oleh perkembangan psikologi-klinis dan psikologi-konseling, sebagai salah satu reaksi dari perubahan-perubahan di dalam masyarakat.³² Dalam psikoterapi yang dirawat dan disembuhkan adalah manusia secara totalitas, dikarenakan akibat

³¹ Singgih. D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Gunung Mulia, 2011) cet-2, hlm. 154.

³² *Ibid.*, hlm. 148.

gangguan emosional itu juga mengenai manusia seutuhnya.³³ Namun hal ini dibantah oleh Muhammad Utsman Najati karena menurutnya psikoterapi dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan ini tidak mendapatkan hasil yang memuaskan.

Kritik yang sering dikeluhkan oleh pasien adalah bahwa umumnya psikiater lebih senang hanya memberikan obat saja dan kurang memperhatikan akan kebutuhan pasien pada waktu konsultasi, sehingga pasien merasa kurang puas dengan pelayanannya. Kemudian muncullah kurikulum agama dalam pendidikan calon psikiater.³⁴ Dalam memeluk suatu agama, hendaknya tidak hanya secara formal memeluknya, namun hendaknya dapat menghayati dan mengamalkannya, sehingga memperoleh kekuatan dan ketenangan dalam jiwa manusia.³⁵

Dalam agama Islam cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa agar terhindar dari kegelisahan dapat dilaksanakan dengan salat dan berdoa. Memohon ampunan kepada Allah.³⁶ Sejarah agama Islam, membantu memberikan bukti-bukti keberhasilan keimanan kepada

³³ Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama*, hlm. 249.

³⁴ Dadang, Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa, 1997), cet-3, hlm. 27.

³⁵ *Ibid.*, hlm. 81.

³⁶ *Ibid.*, hlm. 81.

Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, mewujudkan perasaan aman dan tenang, mencegah perasaan gelisah.³⁷ Metode di atas termasuk dalam psikoterapi Islam. Namun pada hakikatnya psikoterapi Islam bersumber pada al-Qur'an.

Arti penyembuhan dalam al-Qur'an yaitu menunjukkan bahwa al-Qur'an mampu menjadi penyembuhan bagi siapa saja yang menyakininya.³⁸ Dari pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode psikoterapi al-Qur'an di antaranya yaitu: beriman, bertaqwa, sabar, tawakal, dan tobat.³⁹

2. Tinjauan tentang Psikosomatik

Dalam teori Selye, pada dasarnya menekankan bahwa setiap stresor akan menimbulkan keadaan gangguan fisiologis. Apabila berlangsung lama atau responnya berlebihan, akan meningkatkan kepekaan seseorang terhadap penyakit. Kepekaan ini akan dibarengi oleh predisposisi pada orang yang bersangkutan yaitu menyebabkan sakit. Selye mengungkapkan sederet kelainan yang disebut dengan penyakit psikosomatik, yaitu tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit

³⁷Muhammad Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi, hlm. 426.

³⁸Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm. 280.

³⁹Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama*, hlm. 254.

ginjal, rematik, inflasi kulit, asma, penyakit syaraf atau mental, gangguan seksual, penyakit saluran cerna dan kanker.⁴⁰

Manusia adalah kesatuan sistem jasmani dan sistem jiwa, sebagai makhluk hidup yang membudaya. Menurut Ki Fudyartanta menyatakan bahwa ada dua sistem besar dalam diri manusia, yakni:

1. Sistem jasmani adalah sistem-sistem organ tubuh manusia yang fungsi-fungsinya diatur oleh sistem sarafnya. Problema dari sistem jasmani ini adalah normal atau tidak normal, yang keduanya dapat mempengaruhi kehidupan manusia..
2. Sistem jiwa, yakni berupa fungsi-fungsi jiwa (psikologis), misalnya cipta, rasa, karsa dan karya. Problema dari sistem jiwa ini juga normal dan tidak normal. Atau secara rinci disebut normal, supernormal dan subnormal. Ketiga masalah ini pun juga akan mempengaruhi kehidupan manusia.⁴¹

Psikosomatik atau somatisasi adalah gangguan psikis yang tampil dalam bentuk gejala-gejala fisik. Dengan kata lain, psikosomatik adalah penyakit fisik (asma, penyakit kulit, jantung, rematik) yang disebabkan

⁴⁰Brunner dan Suddarth, *Buku Keperawatan Medikal-Bedah*, Edisi 8 Vol: 1, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1997), hlm. 133.

⁴¹Ki Fudyartanta, *Pengantar Psikodiagnostik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 1.

oleh program pikiran negatif atau masalah emosi seperti stres, depresi, kecewa, kecemasan, rasa berdosa, dan emosi negatif lainnya.⁴²

Menurut Dadang Hawari, istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan *depresi* karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan hidup dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu, dinamakan *distress*. Sedangkan *depresi* adalah suatu reaksi kejiwaan terhadap *stressor* yang dialaminya.⁴³

Untuk mengetahui kondisi diri atau orang lain yang sedang mengalami stres, dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis; yaitu sebagai berikut:⁴⁴

- 1) Gejala fisik, diantaranya sakit kepala, sakit lambung, hipertensi (darah tinggi), sakit jantung, insomnia, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan dan sering buang air kecil.
- 2) Gejala psikis, diantaranya gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, sering melamun, malas belajar dan bekerja dan sering marah-marah atau bersikap agresif (baik secara verbal maupun non-verbal).

⁴²Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3 Gangguan- gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1986, cet. I), hlm. 148.

⁴³Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), hlm. 188.

⁴⁴Syamsul Yusuf dan Juntika Nurishan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hlm. 252-253.

Gangguan psikosomatik tidak terlepas dari berbagai stresor psikososial dimana setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga harus menyesuaikan diri menanggapi segala perubahan yang timbul, faktor-faktor yang mengganggu kestabilan *emosional* yang menyebabkan timbulnya *stressor* organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah biologis dan psikologis, sedangkan yang berasal dari luar adalah faktor lingkungan. Berikut penjelasan masing-masing:⁴⁵

1) Stressor Fisik Biologis

Beberapa faktor penyebab stres dari segi fisik antara lain penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau salah satu anggota tubuh kurang berfungsi, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti terlalu kecil, kurus, pendek atau gemuk).

2) Stressor Psikologis

Stressor psikologis ditandai dengan *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena kegagalan dalam memperoleh sesuatu), iri hati dan dendam, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi (misalnya pengalaman yang menimbulkan traumatik), dan keinginan di luar kemampuan.

⁴⁵*Ibid.* , hlm. 201.

3) Stressor Sosial

Stressor sosial meliputi tiga hal. *Pertama*, iklim kehidupan keluarga, seperti hubungan antara anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orang tua yang keras, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah. *Kedua*, faktor pekerjaan, seperti kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, terkena PHK (pemutusan hubungan kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan, serta penghasilan yang tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari. *Ketiga*, iklim lingkungan, seperti maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan yang mahal, bertempat tinggal di daerah rawan banjir atau longsor, serta kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.⁴⁶

G. Metode Penulisan

1. Jenis Penulisan

Dalam penulisan ini penulis menggunakan metode penulisan kepustakaan (*library research*), karena penulis tidak melakukan observasi dan pengamatan langsung di lapangan, namun hanya mengambil dari sumber-

⁴⁶*Ibid.*, hlm. 193-194.

sumber buku dan penulisan yang pernah dilakukan oleh para penulis yang sebelumnya.

2. Sumber Data

Dalam pengumpulan bahan-bahan kepustakaan, digunakan sumber primer maupun sekunder, sebagai berikut:

- a) Sumber primer adalah sumber yang berasal dari karya-karya yang menjadi referensi dalam membahas permasalahan yang sedang dikaji oleh penulis. Yang menjadi buku primer adalah buku Muhammad Ustman Najati yang berjudul *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*.
- b) Sumber sekunder adalah sumber penunjang yang menjadi referensi dalam pembahasan permasalahan yang dikaji oleh penulis. Yang menjadi sumber sekunder adalah *Al-Qur'an*, *Tafsir Al-Maraghy*, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam* karya Aliah B. Purwakania Hasan, *Terapi Kesehatan warisan Kedokteran Klasik* karya M. Sanusi. *Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa* karya Aulia, *Psikoterapi dan Konseling Islam* karya Muhammad Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikologi Agama* karya Baharuddin dan Mulyono, buku Dadang Hawari yang berjudul *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*.

3. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang penulis gunakan adalah untuk mendapatkan ilmu pengetahuan ilmiah dengan mengadakan perincian terhadap objek yang diteliti, dengan cara memilah-milah antara pengertian satu dengan pengertian yang lain dan makna yang terkandung dalam data-data tersebut. Setelah data-data yang diperlukan terkumpul penulis selanjutnya mengolah dan mencari kesesuaian dengan pokok-pokok bahasan dalam skripsi tersebut. Dalam metode ini penulis menempuh langkah-langkah metode berfikir sebagai berikut:

a. Metode Induktif

Metode induktif dalam penulisan ini digunakan sebagai proses logika yang berangkat dari data empirik lewat observasi yang penulis lakukan menuju kepada suatu teori. Dengan kata lain, metode induktif berangkat dari fakta-fakta yang khusus, peristiwa yang kongkrit kemudian ditarik generalisasi yang mempunyai sifat umum.⁴⁷ Dalam hal ini, penulis berusaha untuk melakukan observasi terhadap sumber-sumber sekunder tentang metode psikoterapi al-Qur'an menurut kajian lain. Kemudian penulis memahami 6 metode yang dinyatakan oleh Muhammad Ustman Najati dalam mencegah penyakit psikosomatik.

⁴⁷ Saifidin Azwar, *Metode Penulisan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 40.

b. Konten Analisis

Adapun metode yang digunakan yaitu konten analisis, merupakan model kajian sastra yang tergolong baru. Kebaruan dapat dilihat dari sasaran yang hendak diungkap. Analisis konten ini digunakan apabila penulishendak mengungkap, memahami, dan menangkap pesan karya sastra.⁴⁸ Dalam hal ini penulisan menganalisis pencegahan penyakit psikosomatik dengan enam metode dari teori Muhammad Usman Najati.

⁴⁸ Suwardi, Endraswara, *Metodologi Penulisan Sastra Epistemologi, Model, Teori, dan Aplikasi*, (Yogyakarta: MedPress, 2008), cet. Ke-empat, hlm. 160.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pencegahan penyakit psikosomatik melalui metode psikoterapi al-Qurán adalah sebagai berikut:

1. Penyakit psikosomatik jantung dapat dicegah dengan menggunakan metode bartaubat kepada Allah, bertaqwa kepada Allah dan berdzikir kepada Allah dengan mendengarkan atau membaca al-Qurán.
2. Penyakit psikosomatik stroke dapat dicegah dengan menggunakan metode beriman kepada Allah, metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan shalat.
3. Penyakit psikosomatik hipertensi dapat dicegah dengan metode bersabar dan berdzikir kepada Allah.
4. Penyakit psikosomatik paru-paru dapat dicegah dengan menggunakan metode berdzikir kepada Allah dengan membaca al-Qurán.
5. Penyakit psikosomatik lambung dapat dicegah dengan menggunakan metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan puasa dan membaca doa.

6. Penyakit psikosomatik kanker dapat dicegah dengan menggunakan metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan shalat dan metode berdzikir kepada Allah dengan membaca al-Qurán.

A. Saran-saran

Sebagai akhir kata dalam penulisan skripsi ini, maka penulis menyatakan harapan-harapan sebagai berikut:

1. Penulisan ini membatasi permasalahan pada pencegahan penyakit psikosomati melalui metode psikoterapi al-Qurán, diharapkan bagi penulisselanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi persoalan pencegahan psikosomatik baik itu dalam kandungan al-Qur'an maupun dalam metode psikoterapi pemikiran tokoh-tokoh terapis.
2. Bagi pembaca, semoga dengan adanya penulisan ini, pembaca dapat mengetahui bahwasanya semua penyakit itu datang karena kehidupan kita yang kurang sehat saja baik itu sehat jasmani maupun rohani, oleh karena itu menjaga perilaku untuk menjadi pribadi yang matang itu sangatlah perlu sekali dan seharusnya dalam kehidupan kita harus perpedoman pada al-Qur'an dan al-hadist.

B. Penutup

Puji syukur senantiasa penulispanjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kecerdasan, keselamatan, dan kekuatan lahir maupun batin, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulismengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisdalam menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada bapak Dr.Irsyadunnas, M.Ag selaku pembimbing yang telah memberikan waktu dan kesabarannya untuk membimbingpenulis.

Penulismenyadari bahwa pembahasan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulissemata. Karena itulah kritik dari pembaca sangat diharapkan.

Akhirnya dengan mengucapkan *Alhamdulillahil rabbil 'alamin*, penulismengakhiri pembahasan ini, semoga membawa manfaat bagi penulisdan para pembaca serta mendapatkan ridha dari Allah SWT.

Daftar Pustaka

Buku:

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-Manar, 2008, cet-kelima.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa, *Tafsir Al-Maraghy*, terj. Bahrun Abu Bakar, Semarang: Penerbit Toha Putra, 1993.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Sistem Kedokteran Nabi*, terj. Said Agil Husin Al-Munawar, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1994.
- Al Kaf, Idrus H., *Ihtisar Hadist Shahih Muslim*, Surabaya: CV. Karya Utama, t.t.
- Arif, Masykur, *Sujud sebagai Terapi berbagai Gangguan Kesehatan*, Yogyakarta: Najah, 2012.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib, *Kemudahan dari Allah ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: gema Insani Press, 1999.
- Ash-Shiddieqy, Hasbi, *Tafsir Al-Qur'anul Madjied "An-Nur"*, Djakarta: Bulan Bintang, 1969.
- Aulia, *Agama dan Kesehatan Badan/Jiwa*, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1974.
- B. Cahyono, Suharjo, *Gaya Hidup & Penyakit Modern*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2008.
- B. Purwakania Hasan, Aliah, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta, PT. Rajagrafindo Persada, 2008.
- Badudu dan Sutan Mohammad Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994.
- Baharuddin, Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, Malang: UIN-Malang Press, 2008.
- Brunner dan Suddarth, *Buku Keperawatan Medikal-Bedah*, Edisi 8 Vol: 1, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1997.

- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koeswara, Bandung, PT. Refika Aditama, 2003.
- Dadang, Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2011.
- Dadang, Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT.Dana Bakti Prima Yasa, 1997, cet. Ketiga.
- Dadang, Hawari, *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa Skizofrenia*, Jakarta: Balai penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001, Ed., ke-2
- Daem Al-kaheel, Abdel , *Pengobatan Quráni*, Jakarta: Amzah, 2012.
- Gail wiscarz stuart dan Sandra J. Sundeen, *Keperawatan Jiwa*, terj. Achir Yani S. Hamid, Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC, 1998.
- Imam Jalaluddin Al Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Jilid I*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, cet. Ke-11, 2013.
- Jalaluddin Rahmad, *Psikologi Agama*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Jalaludin dan Ali ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Surabaya: Putra Al Maarif, 1995.
- Kartono, kartini, *Patologi Sosial 3 Gangguan- gangguan Kejiwaan*, Jakarta: CV. Rajawali, 1986, cet, I.
- Ki Fudyartanta, *Pengantar Psikodiagnostik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Mashudi, Farid, *Psikologi Konseling*, Jogjakarta: IRCiSoD, 2012.
- Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental konsep dan penerapannya*, Malang: Copyright UMM Press, 2005.
- Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama sebagai Terapi telaah menuju Ilmu kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*, Yogyakarta: Lingkaran, 2007.

Najati, Muhammad Ustman, *Psikologi dalam Al-Qurán (Terapi Quráni dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi, Bandung: Pustaka Setia, 2005.

Najati, Muhammad Utsman, *Ilmu Jiwa dalam Al- Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.

Najati, Muhammad Utsman , *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, terj. Gazi Saloom, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002)

Qur'an in Microsoft Word 2007

Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002.

Rosihon, Anwar, *Ulum Al-Qur'an*, Bandung, CV. Pustaka Setia, 2008.

Suryadipura, R. Paryana, *Manusia dengan Atomnya*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994.

Sanusi, M, *Terapi Kesehatan Warisan Kedokteran Islam Klasik*, Yogyakarta: Najah, 2012.

Singgih. D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: penerbit Libri, 2011.

Suwardi, Endraswara, *Metodologi Penelitian Sastra Epistemologi, Model, Teori, dan Aplikasi*, Yogyakarta: MedPress, 2008, cet. Keempat.

Syamsul Yusuf dan Juntika Nurishan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.

Saifidin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

Walgito, Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi Offset, 2004.

Yustinus, Semiun, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.

Skripsi dan Jurnal:

M. Salafudin, *Nilai Terapi Tawakal dalam Membentuk Kepribadian Muslim menurut Al-Qurán*, skripsi, fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2008.

Moch. Zainul Arifin, *Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qurán*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2005.

Fahmi sidik, *Psikoterapi Islam dan Psikosomatik*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2004.

Hadiyatu Sholikhah, *Terapi Stres melalui Psikoterapi Islam menurut Pemikiran Dadang Hawari*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2009.

Slamet Rafiah, *Dzikir dan Kecerdasan Spiritual pada Warga Dusun Karangasem, Patalan, Jetis, Bantul, Yogyakarta*, Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Psikologi, 2012

Yunny Meilyastuti, *Psikoterapi Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada dua pasien Di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Sewon Bantul Yogyakarta)*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, 2004.

Web:

Afif, "Mustafa, Psikosomatik",
<http://mutiarafatur.blogspot.com/2012/06/psikosomatik.html>,
diunduh pada tgl 12 jam 12:01

Library, Walisongo.ac.id/Biografi+Muhammad+Utsman+Najati,
diunduh pada hari jum'at, tanggal 20 Juni 2014.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Neni Nuryati

TTL : Klaten, 6 Agustus 1992

Alamat Asal : Sidorejo RT 1/RW 11, Sajen, Trucuk,
Klaten

Alamat Yogyakarta : PP. Nurul Ummahat, Prenggan Kotagede,
Yogyakarta

Nama Ayah : Waluyo Rahmad Raharja

Nama Ibu : Tentrem

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. SDN Negeri I Sajen
- b. MTs Negeri Tanjunganom Nganjuk Jatim
- c. SMAN Tanjunganom Nganjuk Jatim

2. Pendidikan non Formal

- a. PP. Al-Fattah Pule Tanjunganom Nganjuk
- b. PP. Nurul Ummahat Kotagede Yogyakarta
- c. Rahma Komputer