

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari disinterpretasi (kesalahartafiran) bagi pembaca dalam memahami judul pada skripsi ini, maka penulis memandang perlu adanya penegasan, penjelasan serta pembahasan lebih lanjut mengenai istilah-istilah dan maksud yang ada dalam judul skripsi ini. Dalam judul ada beberapa istilah yang perlu penulis jelaskan dan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konsep Katarsis

Konsep berasal dari bahasa Inggris "*Concept*" yang artinya buram, bagan dan pengertian¹. Konsep biasa diartikan sebagai gambaran atau tangkapan yang dibentuk oleh akal budi manusia tentang hal atau barang yang dipahami.²

Katarsis berasal dari kata bahasa Inggris *catharsis* yang berarti perasaan terharu disebabkan oleh sandiwara atau tragedy.³ Katarsis bisa diartikan pengimpasan kekalutan atau ketegangan perasaan (dengan mengatakannya kepada orang lain).⁴ Katarsis juga bisa diartikan pembersihan, dalam psikoanalisa pembersihan jiwa dan pikiran dengan mengutarakannya. Dengan ketiga definisi tersebut dan didukung oleh

¹ John.M. Echols, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia, 1995), hlm. 135.

² Burhanuddin Salam, *Logika Formal falsafat Berfikir*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hlm. 40.

³ John M. Echols, *Op.Cit.*, hlm. 103.

⁴ Pius.A. Partanto & M.Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 315.

pendapat Breur dan Frued yang mengatakan bahwa melepaskan perasaan yang terpendam atau katarsis akan melepaskan ketegangan psikis.⁵ Maka konsep katarsis yang dimaksudkan dalam skripsi ini adalah satu bentuk terapi yang dilakukan dengan mengutarakan perasaan yang terpendam, yang membebani kepada orang lain yang dipercaya atau orang yang menjadi curahan beban yang terpendam dalam dirinya atau merupakan proses pelapangan dada atau upaya untuk menyalurkan kegelisahan, ketegangan dan segala kecemasan dalam dirinya dengan cara yang tepat.

2. Al-Quran

Al-Quran adalah sebuah kitab suci dan petunjuk yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad Saw bagi seluruh manusia⁶. Al-Quran menjadi sumber ajaran yang mencakup segala aspek kehidupan. Ia mengajarkan kepada manusia aqidah tauhid, pun ia membersihkan diri manusia dengan berbagai praktek ibadah, dan menunjukkan kepada manusia di mana letak kebaikan dalam kehidupan pribadi dan masyarakat.

Al-Quran yang utama memperhatikan pemberian petunjuk kepada manusia menuju keimanan yang benar dan perilaku yang berbudi, juga memberikan pandangan berharga tentang manusia dan sifatnya.

Pandangan berharga tentang manusia dan sifatnya inilah, yang kemudian membentuk tema sentral wacana Al-Quran tentang manusia.

⁵ Ahmad Ramali & K.St. Pamoentjak, *Kamus kedokteran*, (Jakarta: Djambatan, 2000), hlm. 48.

⁶ Usman Najati, *Al-Quran & Ilmu Jiwa*, penterj. Ahmad Rafi' Usmani (Bandung: Pustaka, 2000), hlm. 1.

Hingga tidak diragukan lagi bahwa Al-Quran yang dijadikan sebagai sumber ajaran dan pedoman bagi manusia tidak terlepas dari pembahasan tentang persoalan kejiwaan. Ayat Al-Quran yang menunjukkan bahwa Al-Quran berisikan tentang aspek terapi kejiwaan adalah surat yunus ayat 57, Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ (يونس ٥٧)

*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.*⁷

Berdasarkan pada batasan-batasan tersebut, kiranya dapat dipahami bahwa “ Al-Quran” yang dimaksud disini adalah ayat-ayat Al-Quran yang dikategorikan sebagai ayat-ayat yang mengindikasikan “katarsis”. Dalam arti, penelitian ini akan mengkaji tentang katarsis melalui perspektif Al-Quran yang berarti penulis akan menemukan konsep katarsis dalam al-Quran berdasarkan indikator-indikator katarsis, yaitu (situasi dimana manusia mengalami puncak kecemasan dan mencari solusi untuk menyalurkan kecemasan yang ada dalam dirinya) yang diupayakan dengan mencari padanan kata tersebut atau substansi yang terdapat dalam Al-Quran.

⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Surabaya: Mahkota, 1989), hlm. 315.

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang merupakan perkembangan daya kreativitas dan daya imajinasi merupakan masa yang tak dapat dielakkan lagi. Dampak dari perkembangan tersebut mempunyai pengaruh yang besar bagi kehidupan umat manusia. Perubahan-perubahan sosial yang terjadi dengan cepat sebagai kensekuensi kemajuan zaman sangat besar pengaruhnya terhadap nilai-nilai kehidupan masyarakat.

Seluruh perkembangan yang terjadi di abad ini, memang berhasil dalam menciptakan sebuah peradaban modern yang penuh kemajuan dan kemudahan serta harapan-harapan. Namun demikian, di sisi lain semua peluang-peluang itu ternyata menghadirkan bencana dan kemelut yang melanda hampir disemua bidang kehidupan sosial dan individu.

Bencana dan kemulut yang terjadi, sebagai dampak negatif dari sebuah perkembangan, dapat diamati secara langsung yang diantaranya; perang antara bangsa dan perang saudara yang terus menerus berlangsung, krisis ekonomi yang melanda banyak negara, ledakan penduduk yang tak terkendali, membanjirnya para pengungsi menuju negara yang lebih makmur dan aman.

Perkembanganpun berdampak pada pencemaran alam akibat industrialisasi, melunturnya nilai-nilai tradisi dan mendangkanya penghayatan agama, perubahan tata nilai yang serba cepat, pola kejahatan yang makin canggih, mewabahnya penyakit yang sulit diatasi dan berbagai pelanggaran hak asasi. Kondisi yang demikian ini berakibat pada beban psikologis dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan masyarakat.

Ketidaksiapan manusia dalam menghadapi perkembangan, akan menyebabkan beban psikologis dalam menjalani kehidupan. Beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti gelisah, serba tidak puas, perasaan serba ragu dan serba salah, frustrasi, sengketa batin dan sengketa dengan orang lain, hidup terasa hampa, kehilangan semangat hidup, munculnya berbagai penyakit psikosomatis⁸, dan lain-lain perilaku yang mencerminkan ketidaktenangan.

Perkembangan zaman sudah menjadi satu hal yang tidak dapat dihindari. Maka dari itu diperlukan kesiapan-kesiapan yang matang dalam menghadapinya, kesiapan-kesiapan itu dapat berupa pengetahuan yang cukup, ketrampilan yang memadai, dan terlebih-lebih kesiapan mental. Kesemuanya itu perlu dipersiapkan sejak dini agar manusia mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada.

Persoalannya adalah bahwa tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan sosial tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stress pada dirinya.

Maka solusi guna mengurangi ketegangan yang dihadapi, tidak sedikit manusia yang mencari wahana untuk mengungkapkan perasaan yang menekan dalam dirinya. Ada yang menjadikan psikiater sebagai tempat untuk berbagi beban dan adapula yang menjadikan praktek-praktek spiritualitas sebagai tempat

⁸ Psikosomatis ialah kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam penyakit jasmaniah atau justru membuat semakin parahnya suatu penyakit jasmaniah yang ada. Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2002), hlm. 137.

untuk mengurangi beban yang menekannya. Dari sinilah penyusun merasa tertarik untuk meneliti tentang katarsis, yaitu katarsis sebagai sebuah terapi dengan fokus pembahasan tentang konsep katarsis dalam Al-Quran.

C. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang tersebut, maka dapat diambil rumusan masalah yang kiranya layak untuk dikaji lebih mendalam yaitu :

Bagaimana Al-Quran berbicara tentang konsep katarsis?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui tawaran Al-Quran tentang konsep katarsis.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang penyusun harapkan dari hasil penelitain ini adalah :

1. Penelitian ini dapat menambah khasanah pengetahuan mengenai kerangka konsep katarsis dalam Al-Quran.
2. Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi pengembangan terapi kejiwaan .
3. Memberikan wacana baru dalam dunia konseling tentang konsep katarsis dalam Al-Quran yang diharapkan akan membawa praktek konseling yang lebih efektif.

F. Telaah Pustaka

Sepanjang pengamatan penulis terhadap berbagai sumber yang penulis peroleh, penulis belum menemukan satu sumberpun yang secara khusus dan rinci membahas tentang konsep katarsis dalam Al-Quran ataupun dalam Islam. Kalaupun ada, maka pembahasan tentang katarsis ini hanya dibahas secara sekilas

dalam sub bab seduah pembahasan, di antaranya adalah tulisan tokoh-tokoh Islam sebagai berikut:

Ahmad Najib Burhani dalam karyanya, *Sufisme Kota*. Buku ini membahas tentang kehidupan orang-orang kota, yang mana kota saat ini merupakan sebuah pusat peradaban umat manusia, gudang rasionalitas, kawasan industri dan teknologi. Karena berbagai peran itulah maka ia diidentifikasi sebagai pusat modernitas. Bila argumen yang menuduh modernisme sebagai biang keladi dari krisis dan kegersangan spiritual itu benar adanya, maka otomatis tak bisa dipungkiri bahwa masyarakat perkotaanlah yang berada pada barisan terdepan dari eksis modernisme ini. Karena itulah, warga kota lantas berbondong-bondong mengerbu berbagai aktivitas yang memberi janji-janji spiritual, jampi-jampi surgawi untuk kedamaian hidup.⁹

Cara pandang orang-orang kota yang berfokus pada falsafat materi *oriented* ini, yang dipandang dapat membuat manusia hidup bahagia dan damai justru membuat manusia kehilangan orientasi dan makna hidup, teralienasi dari dirinya, dan tercipta satu kegersangan rohani. Karena itu, maka *sufisme* yang pernah dituduh sebagai biang kelagi kemunduran islam, kini justru menjadi semacam “trend” kalangan orang-orang berada di perkotaan.¹⁰

Maka dengan mengutip pendapat Dr. Komaruddin Hidayat, Najib mensinyalir ada lima kecenderungan masyarakat kota terhadap sufisme, yaitu:

1. *Searching for meaningful life*, pencarian makna hidup.

⁹ Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2001), hlm. 3.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 4.

2. *Intellectual exercise & enrichment*, untuk perdebatan intelektual dan peningkatan wawasan.
3. *Psychological escape*, spiritualitas sebagai katarsis atau obat dari problem psikologi.
4. *Religious justification*, sarana mengikuti trend dan perkembangan wacana
5. *Economic interest*, sikap mengeksploitasi agama untuk keuntungan ekonomi.¹¹

Berdasarkan dari pengamatan Najib selama terlibat dalam berbagai penyelenggaraan kegiatan spiritualitas, kecenderungan ketiga termasuk warna yang mencolok bagi masyarakat kota yang menggeluti spiritualitas.

Sentot Haryanto dalam *Psikologi Shalat; Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*. Buku ini membahas aspek psikologis dari shalat, mulai dari sejarah dan makna serta dimensi psikologis isra dan mi'raj, aspek psikologis shalat dan dimensi psikologis shalat berjamaah dan tinjauan khusus aspek religius¹².

Dalam pembahasan aspek psikologi shalat, pada sub bab aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis). Sentot Haryanto memaparkan bahwa setiap orang membutuhkan sarana komunikasi, baik dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan alam maupun dengan Tuhan. Komunikasi akan lebih dibutuhkan tatkala seseorang mengalami masalah atau gangguan kejiwaan. Maka shalat dipandang sebagai proses komunikasi atau kanalisasi terhadap hal-hal yang tersimpan dalam dirinya¹³.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 5-6.

¹² ¹⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat; Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. xxii-xxvii.

¹³ *Ibid.*, hlm. 88.

James W. Pennebaker dalam bukunya *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Buku ini membahas bagaimana upaya mengungkapkan segala pengalaman yang tidak mengenakan dengan kata-kata bisa mempengaruhi pemikiran, perasaan dan kesehatan tubuh.

Bab pertama dari buku ini membahas masalah pengakuan diri dan pengekangan awal mula sebuah pendekatan, dalam bab ini memaparkan tentang penemuan paling penting menunjukkan bahwa upaya untuk menahan atau menekan pemikiran dan perasaan merupakan pekerjaan yang melelahkan. Dengan berjalannya waktu tekanan ini lambat laun akan melemahkan sistem pertahanan tubuh manusia, seperti halnya penyebab-penyebab stress lainnya. Pengekangan bisa mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, kinerja jantung dan sistem peredaran darah bahkan juga kinerja biokimiawi otak dan sistem syaraf. Singkatnya upaya berlebihan untuk menahan pikiran, perasaan dan perilaku bisa memberikan resiko datangnya penyakit yang berat maupun yang ringan.¹⁴ Upaya untuk meringankan pikiran dan perasaan yang terdalem bisa memberikan dampak yang menguntungkan kesehatan baik dalam jangka panjang maupun pendek. Pengakuan diri baik secara tertulis maupun lisan bisa menetralkan masalah yang berkaitan dengan pengekangan.

Bab ketiga dalam buku ini membahas tentang katarsis yang ditekankan pada peranan kegiatan *bicara* dalam mencapai katarsis versus wawasan, yang dalam pembahasan ini memaparkan tentang bagaimana peranan dan fungsi bicara (penyaluran) dalam memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi, yaitu

¹⁴ James W. Pennebaker, *Ketika Diam Bukan Emas, Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*, penterj. Gunawan Admiranto, (Bandung: Mizan, 2002), hlm. 16.

dengan memaparkan banyak pendapat para terapis tentang bagaimana proses bicara dapat mendatangkan solusi.¹⁵

Satu hal yang sangat menarik dari buku ini adalah terdapat pada bab duabelas yang membahas masalah pengakuan dalam konteks terapi agama dan penyucian otak. Telah dijelaskan dalam bab ini bahwa semua agama besar di dunia, Kristen, Islam, Hindu, Yahudi, Budha mendorong pengakuan atau penyingkapan kesalahan seseorang. Metode dan cara pengakuan ini berbeda-beda pada agama-agama tersebut. Ada yang mendorong bentuk-bentuk pengakuan pribadi melalui doa dan yang lain mengharap para pengikutnya untuk memberikan pengakuan pada pemimpin agung yang ditunjuk atau pada sekelompok orang.¹⁶

Djamaludin Ancok dan Fuad Nasori Soroso, *Psikologi Islami*. Buku ini menjelaskan strategi untuk membangun psikologi Islami dapat dilakukan melalui tiga strategi pokok. *Pertama*, menggunakan teori-teori psikologi untuk menjelaskan persoalan umat Islam. *Kedua*, telaah kritis Islam terhadap konsep dan teori Psikologi modern. *Ketiga*, membangun pandangan manusia menurut Al-Quran. Buku ini merekomendasikan cara yang ketiga, bahwa untuk membangun psikologi Islami, perlu terlebih dahulu dibangun konsep Al-Quran tentang manusia¹⁷.

Djamaludin Ancok pada bagian kedua dari buku ini, menjelaskan tentang shalat dan kesehatan jiwa, menurutnya ada empat aspek terapiutik yang terdapat

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 47.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 227.

¹⁷ Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. v.

dalam shalat, yaitu: aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan¹⁸.

Satu aspek terapiutik yang sesuai untuk pembahasan katarsis yaitu aspek auto-sugesti, dimana bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat dunia akhirat. Ditinjau dari teori hipnotis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan (psikoanalisa). Pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri, maka proses shalat pada dasarnya adalah terapi "self-hypnosis".¹⁹

Usman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*. Buku ini menjelaskan tentang hal-hal yang berhubungan dengan manusia, yang selama ini banyak dibicarakan dalam Psikologi, dengan merujuk pada Al-Quran. Topik-topik yang dibicarakan meliputi; dorongan-dorongan tingkah laku, emosi, tanggapan panca indra, berfikir, belajar, ilmu laduni, ingat dan lupa, system syaraf dan otak, kepribadian dan psikoterapi dalam Al-Quran.²⁰

Dalam pembahasan psikoterapi dalam al-Quran pada sub bab keimanan dan perasaan aman beliau memaparkan bahwa keimanan mempunyai pengaruh yang sangat besar atas diri manusia. Ia membuat manusia percaya pada diri sendiri, meningkatkan kemampuannya untuk sabar dan kuat menanggung derita

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 98.

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 99-100.

²⁰ Usman Najati, *Op.Cit.*, hlm. vii-x.

kehidupan, membangkitkan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menimbulkan kedamaian hatia, dan memberikan perasaan bahagia.²¹

Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Buku ini berisikan uraian tentang strategi islamisasi ilmu dengan dengan model integrasi. Aplikasinya dalam membangun Psikologi Islami adalah Mengintegrasikan semua konsep Psikologi tentang manusia yang direkatkan dengan konsep ruh dalam Islam²².

Buku tersebut di atas terbagi dalam empat bagian, bagian *pertama* membahas tentang islam, saien dan islamisasi psikologi, bagian *kedua* membahas tentang manusia dalam berbagai perspektif, bagian *ketiga* membahas pendekatan islam tentang pribadi yang sehat dan bagian *keempat* membahas bimbingan dan penyuluhan masyarakat.²³

Pada badian ketiga dalam pembahasan ini Hanna Djumhana Bastaman membahas tentang tuntunan Islam untuk kesehatan mental, ia memaparkan satu solusi untuk mendapatkan rasa tenang dan tentram yaitu dengan Dzikrullah.²⁴

Karya-karya tersebut diatas memberikan solusi untuk mengatasi problematika kehidupan dengan cara menentramkan hati. Mereka meyakini bahwa Islam memiliki konsep yang dapat mencairkan ketegangan yang disebabkan oleh masalah-masalah yang dihadapi, namun belum terlalu banyak usaha untuk menjadikannya sebagai sebuah konsep yang tertulis yang membahas secara spisifik melalui tinjauan Al-Quran. Karena masih minimnya keberadaan karya-

²¹ *Ibid.*, hlm. 288.

²² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 1997), hlm. xv-xvi.

²³ *Ibid.*

²⁴ *Ibid.*, hlm. 175.

karya yang membahas katarsis melalui pengumpulan ayat-ayat yang berindikasi katarsis membuat penulis tertarik untuk membuat karya ini. Satu hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian ini mencoba untuk mencari konsep katarsis berdasarkan atas ayat-ayat al-Quran yang berindikasi katarsis.

G. Landasan Teori

Seperti telah dibahas dalam latar belakang masalah diatas, bahwa ketidakmampuan manusia dalam menyikapi ataupun menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan ataupun stress.

Dalam kondisi demikian, pepatah “diam itu emas” tampaknya bukan lagi kata-kata bijak. Dalam kondisi tegang ataupun stress mencurahkan isi hati secara terbuka ternyata dapat meringankan masalah. Anjuran ini dikukuhkan oleh sebuah riset yang dilakukan Pannebaker, seorang ahli psikologi.

Maka dari itu ada beberapa hal yang perlu dibahas dalam kaitannya dengan judul skripsi “Konsep Katarsis dalam Al-Quran”, yaitu : katarsis, Al-Quran berbicara mengenai jiwa dan Al-Quran berbicara tentang terapi .

1. Katarsis

Kajian-kajian tentang katarsis merupakan kajian yang lebih sering dibahas dalam kajian-kajian psikologi, khususnya adalah kajian-kajian tentang psikoterapi.

Katarsis dalam istilah orang awam lebih sering disebut dengan istilah curhat. Adapun katarsis ditinjau dari perspektif psikologi merupakan bagian dari psikoterapi yang ada dalam psikoanalisa.²⁵

Katarsis tidak lain adalah upaya untuk menyalurkan segala sesuatu dari dalam diri, karena bagaimanapun pengekanan adalah sebuah kegiatan fisik, mengekan pemikiran, perasaan dan [perilaku memerlukan upaya fisiologis . Pengekanan yang berlangsung aktif berarti bahwa secara sadar seseorang harus membatasi, menahan atau dengan suatu cara berupaya untuk tidak berfikir, merasa atau berperilaku.²⁶

Pengekanan mempengaruhi perubahan biologis jangka pendek dan kesehatan jangka panjang. Dalam jangka pendek pengekanan tercermin dalam perubahan biologis yang nampak seketika seperti meningkatnya keringat seperti yang terukur dalam ujian ditekni kebohongan. Dengan berjalannya waktu upaya pengekanan secara kumulatif berfungsi sebagai pemberi stress pada tubuh, dan memperbesar resiko munculnya penyakit serta masalah-masalah fisiologis dan psikologis yang berkaitan dengan stress tersebut. Pengekanan aktif bisa dilihat sebagai salah satu sumber stress yang mempengaruhi tubuh dan jiwa. Jelaslah bahwa semakin keras usaha seseorang untuk melakukan pengekanan semakin besar pula stress yang diterima tubuh orang itu.²⁷

Pengekanan mempengaruhi kemampuan berfikir, pengekanan aktif juga berkaitan dengan perubahan cara berfikir yang secara potensial merusak. Dalam

²⁵ Nida-UI Hasanat, Dosen Psikologi Klinis UGM, dalam Wawancara langsung, 2 Juli 2003

²⁶ James Pannebaker, *Op.Cit.*, hlm, 24.

²⁷ *Ibid.*

menahan pemikiran dan perasaan penting yang berkaitan dengan satu peristiwa, biasanya kita tidak berpikir tentang peristiwa itu secara luas dan integrative. Dengan tidak membicarakan suatu peristiwa yang ingin kita sembunyikan, biasanya kita tidak sanggup menerjemahkan pikiran peristiwa itu ke dalam bahasa. Hal ini menghalangi kita untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan peristiwa tersebut. Akibatnya pengalaman penting yang dikekang bisa jadi akan muncul dalam bentuk lamunan, impian dan gangguan-gangguan yang terkait dengannya.²⁸

Kutub yang berlawanan dengan pengekan aktif adalah *konfrontasi*. Istilah konfrontasi ini dimaksud sebagai upaya seseorang untuk memikirkan atau membicarakan pengalaman yang penting serta mengakui emosi yang berkaitan dengannya. Melakukan konfrontasi secara psikologis akan mengatasi segala akibat pengekan baik psikologis maupun secara kognitif.²⁹

Konfrontasi mengurangi pengaruh pengekan. Tindakan untuk menghadapi suatu trauma bisa mengurangi factor fisiologis yang datang dari pengekan. Saat pelepasan berlangsung, stress biologis dari pengekan bisa berkurang. Dengan berjalannya waktu, jika seseorang melakukan konfrontasi sehingga memecahkan traumanya itu, tingkat stress yang ada di tubuhnya secara keseluruhan akan berkurang.

Konfrontasi mendorong terjadinya upaya untuk memikirkan ulang seluruh peristiwa. Melakukan pelepasan (katarsis) terhadap suatu trauma membantu manusia memahami dan akhirnya menyesuaikan diri terhadap peristiwa traumatis.

²⁸ *Ibid*, hlm,25.

²⁹ *Ibid*.

Dengan membicarakan pengalaman yang sebelumnya dikekang orang yang bersabgkutan dapat membahasakan peristiwa itu.

Berdasarkan pemaparan tentang pengekangan-pengekangan tersebut, beberapa ahli yang terjun di dunia terapi berpendapat:

Menurut James W, Pannebweker, sekarang ini, para terapis yakin bahwa setiap individu perlu memahami benar tentang sebab dan akibat pengalaman traumatis yang menimpa mereka. Maka dengan berbicara tentang pengalaman yang menyakitkan, orang bisa mendapatkan wawasan tentang mereka sendiri. Berdasarkan pengalaman ini, orang bisa mengatasi trauma yang menimpa mereka.³⁰

Dalam keterkaitan katarsis sebagai terapi, banyak terapis-pengarah pengikut Freud yakin bahwa berbicara akan membantu mendapatkan wawasan melalui komentar terapis, menceritakan semua masalah kepada para terapis akan membantu menunjukkan apa yang sebenarnya terjadi. Apabila kesulitan yang mendasarinya yang bermuatan emosi sudah bisa diisolasi, terapis bisa melakukan langkah-langkah berikutnya untuk menyelesaikannya.³¹

Para terapis lain yang bukan terapis pengarah seperti Carl Rogers yang menjalankan terapi yang berpusat pada klien menyarankan bahwa dengan menceritakan kepada terapis hal-hal yang mengganggu, orang akan bisa mendapatkan gambaran tentang semua masalah dan pemecahannya sendiri.³² Masih menurut pendapat James W. Pennebaker bahwa teknik-teknik ini ternyata cukup efektif dalam penanganan sebagian besar gangguan psikologis, karena

³⁰ *ibid.*, hlm. 48.

³¹ *Ibid.*, hlm. 49.

³² *Ibid.*

bagaimanapun diperolehnya wawasan tentang perasaan dan pikiran jelas sangat berharga.³³

Adapun Pendapat Freud, tentang katarsis sebagai upaya mengobati kecemasan, ia berpendapat bahwa aneka situasi menekan yang mengancam akan menimbulkan kecemasan dalam diri seseorang, kecemasan itu berfungsi sebagai peringatan bahaya sekaligus merupakan kondisi tidak menyenangkan yang perlu diatasi. Jika individu mampu mengatasi sumber tekanan, kecemasan akan hilang. Sebaliknya jika gagal dan kecemasan terus mengancam maka prilaku pun akan terganggu, untuk menolongnya, sumber gangguan berupa frustrasi berat yang ditekan dalam ketidak sadaran itu harus dibongkar, diangkat kepermukaan dan selanjutnya diterima atau diakui dan diatasi,³⁴ maka untuk mengangkat dan membongkarnya kepermukaan, diperlukan katarsis dengan meminta para pasiennya berbicara tentang peristiwa traumatis dan sebagai solusi untuk mengurangi itu agar seseorang bisa hidup secara tenang dan menyikapi segala problema kehidupan dengan seimbang.³⁵

Tiga pendapat diatas, baik itu dari James W. pennebaker, Carl Roger ataupun pendapat dari Sigmund Freud, sama-sama mengatakan bahwa katarsis (curhat atau pengungkapan) merupakan sebuah terapi yang mengupayakan seseorang agar bisa seimbang .

Katarsis dilihat dari dinamika terjadinya, Samuel W menjelaskan bahwa dinamika terjadinya katarsis dimulai dari keadaan seimbang, Individu mengalami

³³ *Ibid.*

³⁴ .A. Supratyiknya, *Mengenal Psikologi Abnormal* (yogyakarta : Kanisius, 1995), hlm.

18.

³⁵ *Ibid.*

berbagai macam peristiwa yang menyebabkan dia frustrasi atau stress. Kondisi ini selanjutnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, misalnya struktur kepribadian, kebiasaan-kebiasaan yang telah tertanam dalam dirinya sebagai hasil dari pendidikan yang diterima dari orang tuanya atau pengaruh orang lain di luar keluarganya. Dengan adanya faktor-faktor ini, ketegangan akan meningkat dan timbullah berbagai respon dari dalam diri individu.³⁶ Respon tersebut yaitu:

- a. *Reinterpretasi*, Individu berusaha untuk menggunakan akal sehat atau pikirannya untuk menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi.
- b. Timbul rasa marah, dimana kemarahan itu dapat berbentuk³⁷:
 - a. *Supresi*, Individu melakukan penekanan terhadap rasa marah yang dialami. Penekanan itu dilakukan mungkin karena norma-norma masyarakat setempat atau norma keluarga yang tidak mengizinkan untuk mengekspresikan kemarahan secara terang terangan. Adanya penekanan ini dapat menimbulkan gangguan yang disebut dengan “Psikosomastis”.
 - b. *Sublimasi*, suatu bentuk penyaluran perasaan tegang atau marah yang dapat diterima oleh masyarakat. Penyaluran ini dapat berwujud aktivitas-aktivitas kesenian, olah raga maupun aktivitas bebas yang mengandung persaingan.
 - c. *Agresi*, yaitu bentuk penyaluran yang dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri, karena penyaluran ini bersifat gangguan atau merusak. Korban agresinya belum tentu pihak

³⁶ Tri Dayakisni & Hudaniah, *Psikologi Sosial*, (Malang : UMM Press, 2001), hlm. 104.

³⁷ *Ibid*, hlm. 105.

yang menyebabkan timbulnya rasa tegang atau kemarahan itu, tapi dapat juga pihak lain yang tidak bersalah atau benda-benda mati serta binatang.³⁸

Dengan melihat keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk katarsis yang dapat menurunkan agresi adalah sublimasi.

2. Al-Quran Berbicara Mengenai jiwa

Dalam upaya mencari pengetahuan tentang jiwa, manusia modern, termasuk sebagian kaum muslim nampaknya lebih cenderung percaya pada ilmu psikologi daripada alQuran, padahal sebagai sebuah kitab yang sempurna tidak mungkin Al-Quran berdiam diri tentang hal yang amat penting ini. Oleh karena itu, kaum muslim perlu mendengarkan apa kata al-Quran tentang jiwa.

Penting untuk diperhatikan bahwa selain menggunakan satu kata tunggal ketika berbicara tentang aspek-aspek (psikis) manusia, bahwa Al-Quran menggunakan beberapa kata, seperti *ruh*, *qolbu*, dan *nafs*. Oleh karena itu untuk memahami tabiat jiwa manusia seperti diungkapkan dalam al-Quran, maka konsep-konsep ini perlu digali secara mendalam.³⁹ Ketiga istilah yang digunakan Al-Quran ketika menjelaskan dimensi batin manusia sedikit berbeda makna.

Ruh adalah sebuah kapasitas yang dianugerahkan kepada manusia setelah penciptaan fisiknya yang sempurna, karena manusia akan menjadi khalifah Allah di muka bumi. Ia harus mempunyai bagian sifat penting Sang Pencipta. Dan sifat yang diberikan kepadanya adalah kemampuan untuk menghasilkan ilmu secara

³⁸ *Ibid*.

³⁹ Zafar Afaq Ansari, *Al-Quran Bicara tentang Jiwa*, penterj. Abdullah Ali (Bandung : 'Arasy, 2003), hlm. 1.

independen. Hal ini dipertegas dengan Firman Allah dalam surat al-Hijr ayat 28 dan 29, Allah berfirman:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ
فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ٢٨ ٢٩

Dan (Ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat ; " Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari Lumpur hitam yang diberi bentuk (28)Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya , dan telah meniupkan kedalamnya ruh ciptaan-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud(29)⁴⁰.

Terlepas dari kemampuan manusia untuk mendapatkan ilmu pengetahuan yang tak terbatas ini, ada satu karakteristik lain yang berkaitan dengan ruh, yakni pengetahuan inheren (melekat) tentang Tuhan. Hal tersebut diperjelas dengan surat Al-A'raf ayat 172, Allah berfirman :

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِمَّنْ ظَهَّرَ لَهُم مَّا ذَرَّبْتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ (الاعراف ١٧٢)

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman) : "Bukankah Aku ini Tuhan mu ?" Mereka menjawab : Betul Engkau Tuhan kami, kami menjadi saksi ".(kami lakukan yang vdemikian itu) agar dihari kiamat kamu tidak mengatakan: " Sesungguhnya kami(bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini { Ke-Esaan Tuhan}⁴¹.

Pengetahuan tentang Tuhan ini mungkin secara langsung didapatkan manusia sepanjang waktu. Walaupun demikian, Al-Quran menegaskan bahwa

⁴⁰ Depag RI, *Op. Cit.* hlm.393.

⁴¹ *Ibid.*, hlm,250.

pengetahuan tentang Tuhan ada di lubuk jiwa manusia dan menjadi nyata sewaktu masa krisis hebat.

Sementara *ruh* tampaknya mengacu pada unsur khusus spiritual dan ilmiah dalam diri manusia, *qalb* bisa dikatakan bagian pelaksana jiwa yang mengubah potensialitas spiritualitas menjadi aktualitas. Satu karakteristik *qalbu* adalah menggambarkan daya atau kapasitas personalitas manusia yang memungkinkannya mengetahui dan memahami realitas nama-nama, melakukan pertimbangan nilai dan menyaring yang benar dan yang salah.⁴² Fungsi *qalb* sangat sering dijelaskan dalam Al-Quran bersama kapasitas indrawi manusia yang mengindikasikan bahwa yang dilakukan *qalb* adalah suatu ekstensi dan suatu fungsi yang lebih unggul dari apa yang pada level lebih rendah yang dilakukan oleh organ-organ indra, seperti mata dan telinga. Namun jika fungsi *qalb* tertutup, organ-organ indera kehilangan kegunaannya.⁴³

Nafs, sebagaimana *ruh* dan *qalb*, adalah kata lain yang dipergunakan Al-Quran untuk mengindikasikan aspek penting dalam jiwa manusia. Pada tingkat terendah, kata ini mengacu pada prinsip kehidupan dan kesadaran. Ia adalah zat atau diri. Al-Quran menjelaskan tiga keadaan *nafs*, *al-nafs al-amarah bi al-su* (*nafs* yang menyuruh kepada keburukan), *al-nafs al-lawwamah* (*nafs* yang berubah-ubah atau yang mengancam dan mengoreksi), dan *al-nafs al-muthmainnah* (*nafs* yang tenang).⁴⁴

⁴² Zafar Afaq Ansori, *Op. Cit.*, hlm. 5.

⁴³ *Ibid.*

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 8.

Akibat utama dari *al-nafs al-ammarah bi al-su'* (*nafs* yang menyuruh pada keburukan) adalah melumpuhkan proses-proses kognitif. Hal ini telah disinggung dalam surat al-A'raf ayat 179, Allah berfirman :

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أُذُنٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ (لَاعراف ١٧٩)

*Dan sesungguhnya kami jadikan untuk isi neraka jahannam kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai.*⁴⁵

Kecenderungan untuk mengikuti *al-nafs al-ammarah bi al-su'* mendorong seseorang untuk meraih kepuasan sesaat yang pada akhirnya akan menjadikan hati dapat ditundukkan oleh tuntutan-tuntutan yang saling bertentangan dan dikalahkan oleh kebutuhan-kebutuhan akan kepuasan sesaat ini, yang pada akhirnya hal ini membawa kearah kerusakan hati.

3. Al-Quran Berbicara Tentang Terapi

Untuk memahami signifikansi Al-Quran, harus diingat bahwa Al-Quran adalah wahyu yang disampaikan melalui suara. Dalam hal ini Seyyed Hussein Nasr berpendapat bahwa dua kata yang pertama dari teks suci yang disampaikan

⁴⁵ Depag RI, *Op. Cit.*, hlm. 251.

oleh jibril itu meliputi Nabi bagaikan lautan suara, sementara malaikat itu sendiri memenuhi seluruh langit.⁴⁶

Suara Al-Quran menyusup ke dalam tubuh dan jiwa orang muslim bahkan sebelum ia menyentuh pikirannya. Sifat kesucian dari Al-Quran dapat menimbulkan pesona spiritual bahkan dalam diri orang yang tidak mengerti bahasa arab sekalipun.⁴⁷

Dengan cara yang misterius, sifat kesucian ini terpancar melampaui penghalang bahasa manusia dan dirasakan oleh ratusan juta kaum non-muslim, entah mereka adalah orang persia, Turki, Afrika, India atau Melayu, yang hatinya tergetar dalam kecintaan kepada Allah dan yang matanya menjadi basah oleh air mata kebahagiaan semata-mata karena mendengar lantunan Al-Quran.⁴⁸

Dapat dikatakan bahwa kaum muslim hidup dalam ruang yang dibatasi oleh suara Al-Quran dan bahwa kemerdunya tetap menjadi pusat kehidupan spiritual Islam.

Kalau kita mau menengok kembali sejarah perjalanan Umar bin Khatab sebelum memeluk Islam, tentang bagaimana permusuhan terhadap Islam yang tidak membiarkan Islam tersebar, Ketika kekerasan wataknya, dendam yang berkobar dalam hatinya, kebenciannya yang menjadi-jadi terhadap pemeluk Islam, dan keinginannya untuk memusnahkan pemeluk Islam, seketika gemetar saat pertama kali mendengar lantunan ayat suci al-Quran.⁴⁹ Ia merasa untuk pertama kali terpesona, ia menyadari Al-Quran adalah puncak keagungan dan keindahan

⁴⁶ Seyyed Hussein Nasr, *Ensiklopedi Tematis Spiritualitas Islam*, (Bandung: Mizan, 2002), hlm. 4.

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ A. Mudjab Mahali, *Biografi Sahabat Nabi* (Yogyakarta: BPFE, 1984), hlm. 87-92

yang mulia dan tak bertara dialam semesta ini. Saat bacaan itu meresap ke hati, menyebabkan tanpa disadarinya menitikkan air mata.⁵⁰

Sekelumit sejarah perjalanan hidup Umar Bin Khatab yang pada akhirnya mengantarkan Umar Bin Khatab pada kehidupan yang Islami ini adalah satu bukti bahwa sebenarnya di dalam al-Quran terkandung unsur terapi yang sangat dalam.

Pembahasan al-Quran tentang terapi, dibahasakan dengan bahasa Arab yaitu; *شفى-يسفي-شفاء* yang artinya menyembuhkan. *الاستشفاء* yang berasal dari *شفى-يسفي-شفاء* yang artinya menyembuhkan. Firman Allah Ta'ala yang menuat kata syifa'.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهَدًى وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ (يونس ٥٧)

*Hai mamusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran bagimu dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman(Yunus 57).*⁵¹

وَنَنْزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Dan kami turunkan dari Al-quran sesuatu (yang dapat menjadi) penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin), dan alquran itu tidak akan menambah kepada orang yang berbuat aniaya kecuali kerugian(Al-isra;82)*⁵²

Ayat tersebut di atas dalam kaitannya dengan katarsis sebagai bentuk dari terapi dikuatkan dengan satu hadits Nabi yang berbunyi :

⁵⁰ Ibid.

⁵¹ Depag RI, *Op.Cit.*, hlm. 315.

⁵² Ibid., hlm. 437.

مَنْ أَرَادَ أَنْ يَتَكَلَّمَ مَعَ اللَّهِ فَلْيَقْرَأِ الْقُرْآنَ (رواه مسلم)

*Barang siapa yang ingin berbicara (berkomunikasi) dengan Allah maka hendaklah ia membaca Al-Quran.*⁵³

H. Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kepustakaan (*library rasearch*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah buku-buku atau data-data tertulis yang berkaitan dengan penulisan skripsi ini. Dalam penelitian ini peneliti akan meneliti data-data yang terungkap dalam al-Quran, kitab tafsir, hadits dan buku-buku yang relevan dan memiliki hubungan dengan makna katarsis.

Sumber-sumber penelitian ini dapat dibedakan kepada dua macam. Pertama disebut sumber primer dan kedua disebut sumber sekunder. Sumber primernya adalah Al-Quran, sebab penelitian ini adalah mengenai Al-Quran. Dalam hal ini penulis memilih sebagai pegangan adalah al-Quran dan terjemahannya yang diterbitkan oleh yayasan penyelenggara penterjemah al-Quran.

Sumber sekundernya adalah berbagai khasanah intelektual tentang persoalan yang berhubungan dengan jiwa manusia baik dalam kitab tafsir, buku-buku tasawuf maupun psikologi.

Sumber-sumber dibidang tafsir meliputi beberapa kitab yang diyakini dapat mewakili pendekatan dalam tafsir. Dalam hal ini dibatasi pada beberapa kitab tafsir berikut; *Tafsir Juz'ammah* karangan Muhammad Abduh, *Tafsir Ibnu Katsir*, *Ruh al-Ma'aani fi tafsir al-Quran al-Adhim wa al-Sab'i al matsani*

⁵³ Abdul Razzaq dan Rais Lathif, *Terjemah Hadits Shahih Muslim* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1980), hlm. 242.

karangan Syihabuddin al-Sayyid Muhammad al-Alusi al-Bagdadi dan *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka. Dalam menemukan ayat-ayat al-Quran digunakan kitab *Fathu Al-Rahman* dan *Indeks Terjemah Al-Quranul Karim*.

Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yang berarti peneliti akan mendeskripsikan atau menggambarkan makna atau konsep katarsis dengan berlandaskan kajian ayat-ayat Al-Quran, dan kemudian menganalisisnya.

Sementara dalam menganalisis data-data baik itu dari psikologi umum maupun keislaman penulis akan mempergunakan teori *content analysis* atau analisis isi, yaitu metode yang dapat dipakai untuk menganalisis semua bentuk komunikasi seperti surat kabar, buku, puisi, film, cerita rakyat, peraturan undang-undang atau kitab suci. Dengan menggunakan metode analisis isi ini, akan diperoleh suatu hasil atau pemahaman terhadap isi pesan yang disampaikan oleh media masa, kitab suci, atau informasi yang lain secara objektif, sistematis dan relevan secara sosiologis.⁵⁴

Mengingat fokus pembahasan dalam skripsi ini adalah al-Quran, maka penulis mencoba untuk melakukan dua pendekatan. Pendekatan pertama adalah pendekatan psikologi, dan yang kedua adalah pendekatan tafsir tematik.

Dalam pendekatan psikologi, penulis mencoba meletakkan kajian pada sudut pandang psikologi dengan cara memanfaatkan teori-teori psikologi barat untuk kemudian menjelaskan pandangan islam mengenai hal ini.

⁵⁴ Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama* (Bandung: Rosda, 2001), hlm. 71.

Berdasarkan sifat dan pendekatan karya ini, metode yang digunakan untuk tema ini adalah metode tafsir tematik yang di rumuskan oleh Qurays Shihab yaitu dengan langkah:⁵⁵

1. Menghimpun ayat yang relevan dengan tema
2. Menyusun secara sistematis menurut kerangka pembahasan yang telah disusun
3. Memberikan uraian dan penjelasan.
4. Melahirkan konsep dari al-Quran.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian dan beberapa bab serta sub bab yang merupakan satu kesatuan yaitu:

Bab pertama, menguraikan pendahuluan dalam penelitian ini yang meliputi penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, landasan teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, merupakan bagian pembahasan yang akan memaparkan tentang sekelumit sejarah munculnya istilah katarsis yang mencakup; konsep manusia dalam psikoanalisa dan landasan dasar psikoanalisa. Serta membahas Katarsis dalam Konseling yang tercakup di dalamnya empat poin yaitu: pengertian konseling, tujuan Konseling, prinsip-prinsip dasar konseling dan katarsis dalam konseling.

⁵⁵ M. Qurays Shihab, *Membumikan al-Quran*, (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 73.

Bab ketiga, merupakan bagian pembahasan yang akan menjelaskan tentang katarsis dalam Al-Quran , diawali dengan pembahasan tentang kata kunci untuk katarsis dalam Al-Quran dan kemudian dilanjutkan dengan pembahasan tentang bentuk-bentuk katarsis.

Bab keempat adalah kesimpulan, saran-saran dan kata penutup serta di akhiri dengan daftar pustaka.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Katarsis dalam al-Quran berdasarkan penelitian yang penulis lakukan bertolak dari upaya manusia untuk melapangkan dada dengan mengutarakan perasaan yang terdalam yang dapat mengganggu seseorang dan katarsis dalam Quran juga bertolak dari upaya untuk membersihkan jiwa dari kesalahan yang menjadi sumber keresahan.
2. Dalam upaya melapangkan dada, Al-Quran memberikan banyak solusi yang diantaranya adalah dengan:
 - Mengikuti petunjuk agama
 - Membaca tasbih سبحان الله dan tahmid الحمد لله
 - Memperbanyak sujud dalam shalat
 - Menyembah Allah atau beribadah secara kontinyu
 - Memperbanyak dzikir
 - Membaca al-Quran
3. Adapun upaya untuk membersihkan jiwa adalah dengan :
 - Menjauhkan diri dari perbuatan keji dan munkar
 - Bertaubat
 - Melakukan shalat
4. Upaya mewujudkan katarsis sebagai terapi dalam Al-Quran, semuanya didasarkan pada realitas dari keesaan yang dapat membangkitkan dalam benak kaum muslim suatu kedekatan dengan Tuhan. Adapun kedekatan

dengan Tuhan itu sendiri dapat terwujud dengan jalan ibadah. Karena dalam amalan amalan ibadah ini terdapat terapi yang dapat menyebabkan kedamaian dalam, dimana kedamaian jiwa adalah tujuan dari katarsis atau terapi-terapi yang lain, maka katarsis itu sendiri dapat berbentuk taubat, shalat, dzikir dan tilawah.

B. Saran-Saran

1. Al-Quran sebagai mukjizat merupakan sumber utama bagi umat Islam untuk dijadikan sebagai rujukan dan sebagai pisau analisis untuk mengkaji persoalan-persoalan psikologi yang sedang berkembang. Karena itu penting kiranya bagi umat Islam untuk terus memahami makna-makna yang terkandung dalam al-Quran.
2. Taqorrub pada Allah, baik itu dengan taubat, shalat, dzikir, tilawah adalah solusi untuk mencapai kedamaian dan ketenangan hati. Karena dengan ketenangan hati seseorang bisa menghadapi setiap permasalahan yang ada, seberat apapun itu.
3. Kepada para praktisi dakwah, dan konselor Islam hendaklah menggunakan landasan-landasan Al-Quran dan sunnah ketika memberikan materi-materi konseling. Upaya-upaya tersebut diatas (taubat, shalat, dzikir, dan tilawah) kiranya dapat di jadikan acuan dalam memberikan materi-materi konseling.
4. kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji konsep-konsep Quran tentang Psikologi terlebih lagi psikoterapi dan konseling.

C. Penutup

Demikian deskripsi analisis penulis tentang *Konsep katarsis Dalam Al-Quran*. Dengan segala usaha dan kemampuan yang maksimal akhirnya penulis dapat merampungkan satu amanah kampus yaitu skripsi. Penulis sadah bahwa dalam karya ini meskipun penulis telah percaya diri untuk menampilkannya sebagai karya pribadi tentunya banyak terdapat kesalahan baik penulisan maupun kesalahan interpretasi terhadap konsep Katarsis dalam Quran. Oleh karena itu, saran, kritik, evaluasi dan masukan dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga ini karya perdana untuk memunculkan karya-karya ilmiah bagi penulis di masa yang akan datang.

Harapan penulis semoga karya yang amat jauh dari sempurna ini mampu memberikan manfaat abagi setiap orang yang membacanya untuk lebih siap menghadapi hidup dan meyakini bahwa bersama kesusahan itu selalu ada kemudahan. Akhirnya hanya kepada Allah kita harus berserah diri, tidak kepada yang lainNya. Wallahua'lam bisshowab.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad. *Tafsir Juz'ammah*. Penterj. M. Bagir. Bandung: Mizan, 1998.
- Ansari, Zafar Afaq. *Al-Quran Bicara tentang Jiwa*. Penterj. Abdullah Ali. Bandung: mizan, 2003.
- Alusi, Syihabuddin Al-Sayyid Muhammad. *Ruh Al-Ma'ani fi Tafsiri Al-Qurani Al-Adzimi wa Sab'il Matsani*. Jilid II, III, IV, VI, XVII, XXII. Bairut: Dar Al-Fikri, 1983.
- Azzaino, Zuardin. *Asas-Asas Psikologi Ilahiyah: Sistem Mekanisme Hubungan antara Roh dan Jasad*. Jakarta: Pustaka hidayah, 1990.
- Badri, Malik. *Dilema Psikolog Muslim*. Penterj. Siti Zainab Lutfianti. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1986.
- Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Bahreisy, Salim dan Said. *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir*. Jilid IV, Surabaya: Bina Ilmu, 1988.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Penterj. Koeswara. Bandung: GrafiKa, 1997.
- Corsini, Raymond. *Psikoterapi Dewasa Ini*. Penterj. Achmad Kahfi dan Muchtar zoerni. Surabaya: Ikon Teralitera, 2003.
- Dayakisni Tri dan Hudaniah. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press, 2001.

- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahnya*. Surabaya: Mahkota, 1989.
- Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Echols, John M. dan Hasan Syadily. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia, 1997.
- Freud, Sigmund. *Psikoanalisis*. Penerj. Ira Puspitorini. Yogyakarta; Ikon Teralitera 2002.
- _____. *Sekelumit Sejarah Psikoanalisa*. Penerj. K. Bertents. Jakarta: Gramedia, 1986.
- _____. *Memperkenalkan Psikoanalisa; Lima Ceramah*. Penerj. K. Bertens. Jakarta: Gramedia, 1984.
- Ghazali. *Munajat Al-Ghazali: Dzikir dan Doa Wacana Amaliah Keseharian*, Penerj. Wasmukan. Surabaya: Risalah Gusti, 1998.
- Faried, Ahmad. *Menyucikan Jiwa: Konsep Ulama Salaf*. Penerj. Azhari Hatim. Surabaya: Risalah Gusti, 1997.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid XI-XII. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1989.
- Hamid dan Hasan Dolay. *Indeks Terjemah al-Qurannul Karim*. Jakarta: Yayasan Halimatussa'diyah, 2000.
- Hasyim, Muhammad. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Shalat Kajian Aspek-aspek Psikologi Ibadah Shalat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

- Hujwiri. *Kasyful Muhjab*. Penterj. Suwardjo Muthary dan Abdul Hadi. Bandung: Mizan, 1993
- Mahalli, Mujaib. *Biografi Sahabat Nabi*. Yogyakarta: BPFE, 1984.
- Muhajir, Noeng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Rake Sarasin, 1989.
- Mundziri, Hafidz Zakituddin Abdul Adzim bin Abdul Qowi. *Al-Tarhib wa al-Tarhib fi al-Hadits al-Syarif*. Jilid III. Mesir: Dar Al-Kutub al-Malikiyyah, 1933.
- Najati, M. Usman . *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 2002.
- Nasori, Fuatd. *Agenda Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Nasr, Hussein. *Ensiklopedi Tematis Spiritualitas Islam*. Penterj. Rahman Astuti. Bandung: Mizan, 2002.
- Nawawi, Imam, *Shahih Muslim bi Syarhi Al-Imam al-Nawawi*, Jilid IX, Bairut: Darul Fikri, 1981.
- Partanto, Pius A. dan M. Dahlan al-Barry. *Kamus Ilmiah populer*. Surabaya: Arkola, 1994.
- Pannebeker, James W. *Ketika Diam Bukan Emas- Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*. Penterj. Gunawan Admiranto. Bandung: Mizan, 2002.
- Ramali, Ahmad dan K. St. Pamoentjak. *Kamus Kedokteran*. Jakarta: Djambatan, 2000.
- Salam, Burhanuddin. *Logika Formal Filsafat Berfikir*. Jakarta: Bina Aksara, 1989.
- Supratiknya. *Mengenal Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.

Subandi. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta;

Pustaka Pelajar, 2003.

Suprayogo, Imam dan Tobroni. *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*. Bandung:

Rosdakarya, 2001.

Suyuti, jalaluddin. *Al-Durru Al-Mantsur fi Tafsiri Al-Ma'tsur*. Jilid III. Bairut:

Darul Fikr.1983.

Ulwan, Faris . *Shihhuka fi 'Ibadatika, wa fi Shalati Shihhah wa Wlqoyah*. [t.t]:

Dar Al-Salam, 1989.

Wensinck. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfadzil Hadits al-Nabawi*. Istambul: Dar

al-Da'wah 1987.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA