

Mengatasi Depresi dengan Psikoterapi Islami (Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an)

Ditsar Ramadhan

Universitas Muhammadiyah Malang
kotaksurat.ditsar@gmail.com

Abstrak. Depresi merupakan salah satu dampak dari adanya berbagai permasalahan hidup yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Disamping itu, tidak jelasnya tujuan hidup, keserakahan, hidup berorientasi pada dunia dan lupa untuk menyiapkan bekal untuk kehidupan akhirat, kurangnya pengetahuan tentang agama, kurang mendekatkan diri kepada Allah SWT juga menjadi sebab munculnya depresi. Dalam psikologi ada yang dinamakan psikoterapi. Psikoterapi ini adalah serangkaian metode berdasarkan ilmu-ilmu psikologi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kejiwaan atau mental seseorang. Tujuan dari penulisan ini adalah memberikan pencerahan bahwa Islam mencoba memberikan alternative baru dan menambah wacana dalam dunia psikologi khususnya dalam bidang psikoterapi, dalam hal ini adalah membaca dan mengkaji isi dari kitab Al-Qur'an. Al Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang universal dan sesuai dengan tuntutan zaman. Didalamnya banyak mengandung berbagai macam petunjuk untuk menjadi tuntunan hidup seluruh umat manusia termasuk juga tentang kesehatan jiwa manusia.

Kata kunci : Depresi, Psikoterapi Islami, Al-Qur'an

Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu kesehatan mental yang pernah terjadi pada setiap individu. Individu yang mengalami depresi pada umumnya terganggu psikisnya yang meliputi keadaan emosi, fungsional, tingkah laku dan kognitif yang berlebihan (Nilasari, 2013). Depresi dianggap tidak normal lagi apabila sudah diluar kewajaran dan berlanjut terus menerus. Depresi dapat terjadi pada semua individu tidak memandang pada anak-anak, remaja atau orang dewasa, bahkan hewan pun dapat terkena depresi (referensi ada di jurnal). Seseorang yang mengalami depresi akan memunculkan emosi-emosi negative seperti rasa sedih, benci, iri, putus asa, cemas, ketakutan, rasa bersalah yang disertai dengan gejala fisik seperti pusing dan mual (Mukhlis, 2011).

Dalam perawatan di Rumah sakit jiwa, terapi awal yang diperikan untuk pasien depresi adalah dengan farmakoterapi, yaitu metode penyembuhan dengan menggunakan obat-obatan psikotropika seperti obat penenang semacam diazepam, dan obat-obat anti depresan seperti tricyclics, phenelzine, dll (Kalat 2001). Pemberian obat-obat semacam ini disesuaikan dengan berat ringannya gangguan yang diderita oleh pasien. Obat semacam ini mempunyai efek terapeutik langsung pada proses mental pasien karena efeknya pada otak (Maramis, 1994).

Dengan semakin berkembangnya tuntutan kebutuhan hidup sekarang inimembuat masyarakat lebih berorientasi pada masalah dunia, padahal sebenarnya masalah dunia akan justru lebih berisiko memunculkan stress yang berakibat pada depresi. Untuk itulah diperlukan pemahaman lebih mendalam tentang makna hidup yang bersumber dari agama. Kurangnya pengetahuan manusia tentang makna hidup yang bersumber dari agama membuat manusia rentan terkena depresi.

William James menyatakan bahwa pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan terapi penyakit jiwa. William James berpendapat bahwa keimanan pada Tuhan merupakan kekuatan religious yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniah dalam menanggung beratnya kehidupan, menghindarkan dari keresahan yang menimpa manusia di zaman modern ini. Yustinus Semimun menyatakan bahwa kesehatan mental berorientasi pada ketenangan pikiran atau mental dan selalu berfikir positif dalam menanggapi suatu masalah sehingga tidak mengalami ketegangan emosional (Yustinus, 2006).

Muhammad Ustman Najati, (2005) berpendapat bahwa al-Quran diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya dan tingkah lakunya, memberi petunjuk pada mereka mengarahkan mereka kepada sesuatu yang baik untuknya dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia.

Ringkasnya al-Quran telah berhasil membentuk kepribadian manusi yang utuh, seimbang. Sehingga manusia terhindar dari gejala-gejala terganggunya jiwa yang mengakibatkan terganggunya perilaku manusia tersebut.

Dalam QS Al-Baqarah : 155, Allah berfirman " *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*".

Kemudian, QS. Ar-Rad 28, Allah berfirman "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".

Lalu di QS. Al-Israa ayat 82 "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".

Tinjauan Pustaka

Pengertian Depresi

Depresi merupakan suatu respon yang normal terhadap berbagai stress dalam kehidupan. Depresi dianggap abnormal apabila telah berada diluar kewajaran dan berlanjut terus menerus dimana kebanyakan orang sudah pulih kembali namun dia masih saja terus depresi. Ciri-ciri depresi antara lain tidak ada harapan, patah hati, mengalami ketidakberdayaan berlebihan, selalu memikirkan kekurangan diri, dan rasa tidak berarti (Atkinson, 1991). Menurut Beck dalam Mukhlis (2011) depresi merupakan gangguan psikologis yang memiliki ciri-ciri yaitu menurunnya suasana hati, optimism, motivasi, konsentrasi dan kesedihan yang mendalam dengan menyalahkan diri sendiri disebabkan karena berkembangnya pemikiran yang tidak logis dan mendominasi pola-pola kognitifnya

Penyebab Depresi

Dalam pandangan psikoanalisa, timbulnya gangguan depresi ditekankan pada konflik yang tidak disadari yang dihubungkan dengan kesedihan dan kehilangan. Freud menyatakan bahwa potensi depresi dihasilkan sejak awal pada masa kanak-kanak. Selama periode oral kebutuhan anak kurang terpuaskan secara berlebihan dan menyebabkan individu menjadi fiksasi pada tahap ini secara instingtif. Fiksasi pada tahap oral akan mengembangkan suatu kecenderungan untuk tergantung pada orang lain dalam mempertahankan self esteem (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011).

Sedangkan Kaplan, Sadock, & Grebb, 1997 menyebutkan bahwa factor penyebab depresi adalah factor biologis, factor genetika, dan factor psikososial. Karakteristik utama individu yang depresi adalah distorsi kognitif. Kondisi tersebut akan membaik apabila mendapatkan terapi yang menggunakan teknik perilaku dan kognitif serta adanya teknik yang membangun dorongan positif dari dalam diri individu

Simptom dan gejala depresi berdasarkan DSM IV-TR

1. Perasaan tertekan sepanjang hari, baik dirasakan sendiri atau berdasarkan pengamatan orang lain
2. Minat dan kesenangan yang menurun secara mencolok dalam semua atau hamper semua kegiatan sehari-hari sepanjang hari, hamper setiap hari (seperti diperlihatkan baik oleh perkiraan orang bersangkutan maupun hasil pengamatan orang lain.
3. Menurunnya berat badan secara drastic atau bertambahnya berat badan pada saat tidak diet (missal, lebih dari 5 % dari berat badan dalam satu bulan) atau berkurangnya atau bertambahnya selera makan hamper setiap hari
4. Insomnia (sukar tidur) atau hypersomnia (kebanyakan tidur hamper setiap hari)
5. Gerakan psikomotor yang kacau atau gerakan lambat, hamper setiap hari (dapat diamati oleh orang lain, tidak hanya perasaan gelisah yang subjektif atau perasaan menjadi lamban)
6. Kelelahan atau kehilangan tenaga hamper setiap hari
7. Perasaan tidak berharga atau merasa diri sangat berharga atau perasaan masalah yang tidak tepat (mungkin bersifat delusi) hamper setiap hari (tidak hanya menyalahkan diri sendiri atau merasa bersalah karena sakit)
8. Berkurangnya kemampuan berfikir atau berkonsentrasi atau ragu-ragu hamper setiap hari (baik oleh perkiraan subjek sendiri maupun pengamatan orang lain)

9. Pikiran-pikiran akan mati selalu muncul (tidak sekedar takut mati) pikiran-pikiran untuk bunuh diri atau sebuah perencanaan tertentu untuk bunuh diri

Terapi dengan Membaca Al-Quran

Al-Quran dianggap sebagai terapi yang sangat utama, karena didalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan serta melaksanakan isi kandungannya. Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan ada dua pendapat dalam hal pengobatan. Pertama terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, menyembuhkan jiwa yang sakit. Kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik (Rahayu, 2009). Adz-dzaky (2002) mengatakan, aplikasi terapi islam terhadap berbagai persoalan salah satu langkah yang dilakukan adalah membacakan beberapa ayat al-Quran yang berhubungan dengan permasalahan, gangguan atau penyakit yang sedang dihadapi.

Fungsi dan tujuan membaca ayat itu dalam rangka :

- a. Pemberian nasihat
Pembacaan ayat-ayat Al-Quran dalam rangka memberikan nasihat, bimbingan tentang berbagai permasalahan yang dihadapi manusia. Cara penyampainnya dengan penuh kasih sayang dan tidak mengundang perdebatan.
- b. Tindakan pencegahan dan perlindungan
Pembacaan ayat Al-Quran juga berfungsi sebagai pencegahan dan perlindungan yakni sebagai doa agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu musibah, ujian yang berat yang dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan jiwa.
- c. Tindakan pengobatan dan penyembuhan
Pembacaan ayat-ayat Al-Quran dapat berfungsi untuk penyembuhan terhadap penyakit fisik dan spiritual. Dalam sebuah riwayat oleh Ibnu Sunni dari Abdurrahman bin Abi Laila dari seorang laki-laki dari ayahnya, ia mengatakan pernah Rasulullah SAW menerapi orang yang menderita penyakit lupa ingatan (gila) dengan membaca ayat Al-Quran antara lain :

- Surat Al-Fatihah

1. Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang[1].
2. Segala puji[2] bagi Allah, Tuhan semesta alam[3].
3. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.
4. Yang menguasai[4] di hari Pembalasan[5].
5. Hanya Engkaulah yang Kami sembah[6], dan hanya kepada Engkaulah Kami meminta pertolongan[7].
6. Tunjukilah[8] Kami jalan yang lurus,
7. (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat.

[1] Maksudnya: saya memulai membaca al-Fatihah ini dengan menyebut nama Allah. Setiap pekerjaan yang baik, hendaknya dimulai dengan menyebut asma Allah, seperti makan, minum, menyembelih hewan dan sebagainya. Allah ialah nama zat yang Maha Suci, yang berhak disembah dengan sebenar-benarnya, yang tidak membutuhkan makhluk-Nya, tapi makhluk yang membutuhkan-Nya. Ar Rahmaan (Maha Pemurah): salah satu nama Allah yang memberi pengertian bahwa Allah melimpahkan karunia-Nya kepada makhluk-Nya, sedang Ar Rahiim (Maha Penyayang) memberi pengertian bahwa Allah senantiasa bersifat rahmah yang menyebabkan Dia selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada makhluk-Nya.

[2] Alhamdu (segala puji). memuji orang adalah karena perbuatannya yang baik yang dikerjakannya dengan kemauan sendiri. Maka memuji Allah berrati: menyanjung-Nya karena perbuatannya yang baik. lain halnya dengan syukur yang berarti: mengakui keutamaan seseorang terhadap nikmat yang diberikannya. kita menghadapkan segala puji bagi Allah ialah karena Allah sumber dari segala kebaikan yang patut dipuji.

[3] Rabb (tuhan) berarti: Tuhan yang ditaati yang Memiliki, mendidik dan Memelihara. Lafal Rabb tidak dapat dipakai selain untuk Tuhan, kecuali kalau ada sambungannya, seperti rabbul bait (tuan rumah). 'Alamiin (semesta alam): semua yang diciptakan Tuhan yang terdiri dari berbagai jenis dan macam, seperti: alam manusia, alam hewan, alam tumbuh-tumbuhan, benda-benda mati dan sebagainya. Allah Pencipta semua alam-alam itu.

[4] Maalik (yang menguasai) dengan memanjangkan mim, ia berarti: pemilik. dapat pula dibaca dengan Malik (dengan memendekkan mim), artinya: Raja.

[5] Yaumiddin (hari Pembalasan): hari yang diwaktu itu masing-masing manusia menerima pembalasan amalnya yang baik maupun yang buruk. Yaumiddin disebut juga yaumulqiyaamah, yaumulhisaab, yaumuljazaa' dan sebagainya.

[6] Na'budu diambil dari kata 'ibadat: kepatuhan dan ketundukkan yang ditimbulkan oleh perasaan terhadap kebesaran Allah, sebagai Tuhan yang disembah, karena berkeyakinan bahwa Allah mempunyai kekuasaan yang mutlak terhadapnya.

[7] Nasta'in (minta pertolongan), terambil dari kata isti'aanah: mengharapkan bantuan untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan yang tidak sanggup dikerjakan dengan tenaga sendiri.

[8] Ihdina (tunjukilah kami), dari kata hidayaat: memberi petunjuk ke suatu jalan yang benar. yang dimaksud dengan ayat ini bukan sekedar memberi hidayah saja, tetapi juga memberi taufik.

[9] Yang dimaksud dengan mereka yang dimurkai dan mereka yang sesat ialah semua golongan yang menyimpang dari ajaran Islam.

- Surat al-Baqarah 2-5, 163-164, 225, 284-286

2. Kitab[11] (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa[12],

3. (yaitu) mereka yang beriman[13] kepada yang ghaib[14], yang mendirikan shalat[15], dan menafkahkan sebahagian rezki[16] yang Kami anugerahkan kepada mereka.

4. Dan mereka yang beriman kepada kitab (Al Quran) yang telah diturunkan kepadamu dan Kitab-Kitab yang telah diturunkan sebelummu[17], serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat[18].

5. Mereka itulah yang tetap mendapat petunjuk dari Tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang beruntung[19].

[11] Tuhan menamakan Al Quran dengan Al kitab yang di sini berarti yang ditulis, sebagai isyarat bahwa Al Quran diperintahkan untuk ditulis.

[12] Takwa Yaitu memelihara diri dari siksaan Allah dengan mengikuti segala perintah-perintah-Nya; dan menjauhi segala larangan-larangan-Nya; tidak cukup diartikan dengan takut saja.

[13] Iman ialah kepercayaan yang teguh yang disertai dengan ketundukan dan penyerahan jiwa. tanda-tanda adanya iman ialah mengerjakan apa yang dikehendaki oleh iman itu.

[14] Yang ghaib ialah yang tak dapat ditangkap oleh pancaindera. percaya kepada yang ghaib yaitu, meng'itikadkan adanya sesuatu yang maujud yang tidak dapat ditangkap oleh pancaindera, karena ada dalil yang menunjukkan kepada adanya, seperti: adanya Allah, malaikat-malaikat, hari akhirat dan sebagainya.

[15] Shalat menurut bahasa 'Arab: doa. menurut istilah syara' ialah ibadat yang sudah dikenal, yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam, yang dikerjakan untuk membuktikan pengabdian dan kerendahan diri kepada Allah. mendirikan shalat ialah menunaikannya dengan teratur, dengan melangkapi syarat-syarat, rukun-rukun dan adab-adabnya, baik yang lahir ataupun yang batin, seperti khusu', memperhatikan apa yang dibaca dan sebagainya.

[16] Rezeki: segala yang dapat diambil manfaatnya. menafkahkan sebagian rezki, ialah memberikan sebagian dari harta yang telah direzkiikan oleh Tuhan kepada orang-orang yang disyari'atkan oleh agama memberinya, seperti orang-orang fakir, orang-orang miskin, kaum kerabat, anak-anak yatim dan lain-lain.

[17] Kitab-Kitab yang telah diturunkan sebelum Muhammad s.a.w. ialah Kitab-Kitab yang diturunkan sebelum Al Quran seperti: Taurat, Zabur, Injil dan Shuhuf-Shuhuf yang tersebut dalam Al Quran yang diturunkan kepada Para rasul. Allah menurunkan kitab kepada Rasul ialah dengan memberikan wahyu kepada Jibril a.s., lalu Jibril menyampaikannya kepada rasul.

[18] Yakin ialah kepercayaan yang kuat dengan tidak dicampuri keraguan sedikitpun. akhirat lawan dunia. kehidupan akhirat ialah kehidupan sesudah dunia berakhir. yakin akan adanya kehidupan akhirat ialah benar-benar percaya akan adanya kehidupan sesudah dunia berakhir.

[19] ialah orang-orang yang mendapat apa-apa yang dimohonkannya kepada Allah sesudah mengusahakannya.

QS. Al-Baqarah 163-164 :

163. Dan Tuhanmu adalah Tuhan yang Maha Esa; tidak ada Tuhan melainkan Dia yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

164. Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkannya.

- QS. Al-Baqarah 225 :

225. Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Allah menghukum kamu disebabkan (sumpahmu) yang disengaja (untuk bersumpah) oleh hatimu. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun[140].

[140] Halim berarti penyantun, tidak segera menyiksa orang yang berbuat dosa.

- QS. Al-Baqarah 284-286 :

284. Kepunyaan Allah-lah segala apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. dan jika kamu melahirkan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu menyembunyikan, niscaya Allah akan membuat perhitungan dengan kamu tentang perbuatanmu itu. Maka Allah mengampuni siapa yang dikehendaki-Nya dan menyiksa siapa yang dikehendaki-Nya; dan Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

285. Rasul telah beriman kepada Al Quran yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (mereka mengatakan): "Kami tidak membeda-bedakan antara seseorangpun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya", dan mereka mengatakan: "Kami dengar dan Kami taat." (mereka berdoa): "Ampunilah Kami Ya Tuhan Kami dan kepada Engkaulah tempat kembali."

286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

- Surat Ali Imran 2,8

2. Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia. yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus makhluk-Nya[181].

[181] Maksudnya: Allah mengatur langit dan bumi serta seisinya.

8. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau jadikan hati Kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada Kami, dan karuniakanlah kepada Kami rahmat dari sisi Engkau; karena Sesungguhnya Engkau-lah Maha pemberi (karunia)"

- Surat Al-Araf 54

54. Sesungguhnya Tuhan kamu ialah Allah yang telah menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, lalu Dia bersemayam di atas 'Arsy[548]. Dia menutupkan malam kepada siang yang mengikutinya dengan cepat, dan (diciptakan-Nya pula) matahari, bulan dan bintang-bintang (masing-masing) tunduk kepada perintah-Nya. Ingatlah, menciptakan dan memerintah hanyalah hak Allah. Maha suci Allah, Tuhan semesta alam.

[548] Bersemayam di atas 'Arsy ialah satu sifat Allah yang wajib kita imani, sesuai dengan kebesaran Allah dan kesucian-Nya.

- Surat Al-Muminun 116

116. Maka Maha Tinggi Allah, raja yang sebenarnya; tidak ada Tuhan selain Dia, Tuhan (yang mempunyai) 'Arsy yang mulia.

- *Surat Al-Jin 3*

3. Dan bahwasanya Maha Tinggi kebesaran Tuhan Kami, Dia tidak beristeri dan tidak (pula) beranak.

- *Surat Al-Shafaat 1-10*

1. Demi (rombongan) yang ber-shaf-shaf dengan sebenar-benarnya[1272]],
2. Dan demi (rombongan) yang melarang dengan sebenar-benarnya (dari perbuatan-perbuatan maksiat),
3. Dan demi (rombongan) yang membacakan pelajaran,
4. Sesungguhnya Tuhanmu benar-benar Esa.
5. Tuhan langit dan bumi dan apa yang berada di antara keduanya dan Tuhan tempat-tempat terbit matahari.
6. Sesungguhnya Kami telah menghias langit yang terdekat dengan hiasan, Yaitu bintang-bintang,
7. Dan telah memeliharanya (sebenar-benarnya) dari Setiap syaitan yang sangat durhaka,
8. Syaitan syaitan itu tidak dapat mendengar-dengarkan (pembicaraan) Para Malaikat dan mereka dilempari dari segala penjuru.
9. Untuk mengusir mereka dan bagi mereka siksaan yang kekal,
10. Akan tetapi Barangsiapa (di antara mereka) yang mencuri-curi (pembicaraan); Maka ia dikejar oleh suluh api yang cemerlang.

[1272] Yang dimaksud dengan rombongan yang bershaf-shaf ialah Para Malaikat atau makhluk lain seperti burung-burung.

- *Surat Al-Hasyr 22-24*

22. Dialah Allah yang tiada Tuhan selain Dia, yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, Dia-lah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.

23. Dialah Allah yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, yang Maha Suci, yang Maha Sejahtera, yang Mengaruniakan Keamanan, yang Maha Memelihara, yang Maha perkasa, yang Maha Kuasa, yang memiliki segala Keagungan, Maha suci Allah dari apa yang mereka persekutukan.

24. Dialah Allah yang Menciptakan, yang Mengadakan, yang membentuk Rupa, yang mempunyai asmaul Husna. bertasbih kepadanya apa yang di langit dan bumi. dan Dialah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

- *Surat Al-Ikhlash 1-4*

1. Katakanlah: "Dia-lah Allah, yang Maha Esa.
2. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu.
3. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan,
4. Dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia."

- *Surat Al-Falaq 1-5*

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh,
2. Dari kejahatan makhluk-Nya,
3. Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita,
4. Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul[1609],
5. Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki."

[1609] Biasanya tukang-tukang sihir dalam melakukan sihirnya membikin buhul-buhul dari tali lalu membacakan jampi-jampi dengan menghembus-hembuskan nafasnya ke buhul tersebut.

- *Surat An-Nas 1-6*

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia.

2. Raja manusia.
3. Sembahan manusia.
4. Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi,
5. Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia,
6. Dari (golongan) jin dan manusia.

Penutup

Dari hasil kajian literature ini menunjukkan bahwa Al-Quran dapat digunakan untuk mengobati segala bentuk penyakit jasmani dan rohani dan berbagai permasalahan yang dialami oleh semua umat manusia tidak terbatas pada manusia yang beragama islam saja. Karena pada hakikatnya islam (termasuk Al-Qur'an) tidak hanya menjadi rahmat bagi manusia yang beragama islam, tetapi *Rahmatan Lill Alamin* (Rahmat bagi seluruh alam). Pada Al-Qur'an ini terdapat 114 surat dan 6236 ayat yang berasal dari Allah SWT untuk petunjuk bagi umat manusia untuk segala aspek kehidupan termasuk dalam hal kesehatan jiwa manusia. Psikoterapi Islami dengan cara membaca dan mengkaji isi Al-Qur'an ini bisa memberikan alternative baru pada bidang psikologi

Daftar Pustaka

- Adz-dzaky, M. H. B. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- American Psychiatric Association. (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision, DSM-IV-TR*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Kaplan, H. I., sadock, B. J., & Grebb, J.A. (1997). *Synopsis Psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*, (7). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Maramis, W.F. (1994). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh Terapi Membatik terhadap Depresi pada Narapidan. *Jurnal Psikologi Islam*. 8 (1), 99-115.
- Najati., M., U., (2005) *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qurani dalam penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarizi, Bandung: Pustaka Setia.
- Nilasari, S. (2013). *Positive Psychotherapy* untuk Menurunkan Tingkat Depresi. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Volume I (2), 179-189.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 9 (1): 21-32.
- Rahayu, I., T. (2009). *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press.
- Yustinus., S., (2006) *Keshatan Mental I*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.