

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan zaman pada masa modern ini banyak sekali tontonan baik dimedia massa ataupun dalam kehidupan nyata yang telah menghancurkan tatanan kejiwaan manusia, banyak sekali orang terpengaruh dengan dunia kemewahan sehingga menimbulkan kesenjangan antar sesama manusia. Mereka berlomba-lomba menjadi yang paling unggul dari segalanya khusus 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 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, migraine, asma dan penyakit kulit tertentu. Gangguan psikosomatik ini disebut neorosis karena gangguan-gangguan dan kerusakan beberapa anggota tubuh disebabkan oleh kesehatan mental atau emosional.<sup>1</sup> Neuron merupakan kunci rahasia dari kegiatan belajar dan berfungsinya mental. Singkatnya neuron ini merupakan tempat merekam, mengkodifikasikan, mengingat, menyimpan segenap pengalaman manusia dan memberikan instruktif-instruktif kepada segenap organ tubuh manusia.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> SemiunYustinus, *Kesehatan Mental1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006 ), hlm 31.

<sup>2</sup> *Ibid*, hlm. 63.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam kedokteran psikosomatik membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosioanal pada diri manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Sebagaimana data statistik menunjukkan bahwa orang yang berobat ke dokter kebanyakan mengeluh tentang kegalauan emosi akibat problamatika kejiwaan. Jadi sebenarnya yang mereka butuhkan adalah pengobatan secara psikologis.<sup>3</sup>

Emosi yang meluap kerap menjadi masalah bagi kesehatan fisik. Emosi dan fisik tidak bisa dipisah dalam bentuk individu yang sehat. jika emosi sehat fisik akan meresponnya dengan respon positif. Hubungan emosi dengan kesehatan fisik tidak perlu diragukan lagi, karena 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.<sup>4</sup> Sebagaimana Firmannya Allah suroh Al- Hajj ayat 72 sebagai berikut :



*Artinya: Apabila di bacakan di hadapan mereka ayat-ayat kami yang terang, niscaya engkau akan melihat tanda-tanda keingkarannya pada wajah*

<sup>3</sup> M.Utsman Najati, *AL-Qur'an dan ilmu jiwa*, (Bandung : Penerbit Pustaka, 2004), hlm. 120.  
<sup>4</sup> M. Sanusi, *Terapi Warisan Kedokteran Islam Klasik*, (Yogyakarta : Najah, 2012), hlm 165-166



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*orang-orang yang kafir itu. Hampir-hampir mereka menyerang orang-orang yang membacakan ayat-ayat kami kepada mereka.*<sup>5</sup>  
Sejak awal abad kesembilan belas para ahli kedokteran mulai

menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dan kondisi 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*).<sup>6</sup>

Akhir-akhir ini di lapangan banyak berbagai metode psikoterapi yang menyembuhkan penyakit jiwa, Hal ini dibuktikan oleh sebagian kajian yang mengemukakan bahwa peringkat kesembuhan pasien-pasien jiwa yang disembuhkan dengan psikoterapi yang berkisar 60% sampai 64%, sedangkan peringkat pasien-pasien jiwa yang disembuhkan tanpa menggunakan psikoterapi berkisar antara 44% sampai 60%. Jadi dapat disimpulkan bahwa, penyembuhan memulai metode psikoterapi yang hingga kini belum sampai pada peringkat yang memuaskan dalam menyembuhkan penyakit jiwa.<sup>7</sup>

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, termasuk terhadap kesehatan.<sup>8</sup>

Berkaitan dengan hal tersebut, Nabi Muhammad SAW. Mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai yang penting dalam keseluruhan hidup, termasuk

<sup>5</sup> Depertemen Agama RI M USHAF Al Qur'an Terjemah, (Jakarta : Pena Pundi Aksara, 2006), hlm. 341.

<sup>6</sup> Jalaluddin Rahmad, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT.RajaGrafindoprasada , 2011), hlm

<sup>7</sup> M.Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Penerbit Pustaka, 2004), hlm.

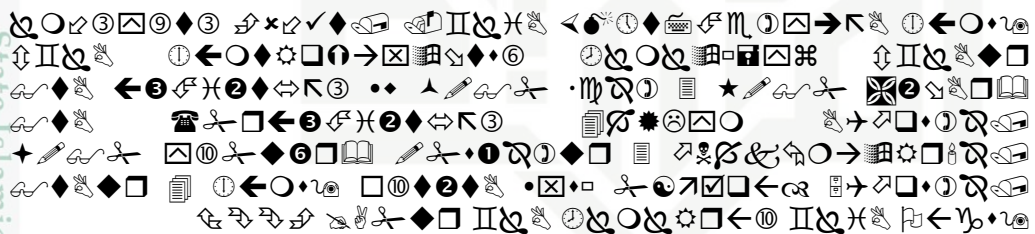
<sup>8</sup> *Ibid*, hlm, 155.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkaitan dengan masalah kesehatan. Beliau telah menunjukkan perhatian yang besar akan hubungan antara kesehatan psikospiritual dan kesehatan fisik saat ini. Kesehatan 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, sholat kesabaran, puasa dan membaca Al-Qur'an sebagai ciri perilaku yang sehat.<sup>9</sup>

Pengkajian terhadap sejarah agama-agama, khususnya agama islam, membekali mukmin berbagi bukti tentang keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, merealisasi perasaan aman dan tertentram. Mengenai rasa aman dan tentaram yang di timbulkan keimanan kepada Allah dalam jiwa seorang mukmin telah dikemukakan dalam Al Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 11:



Artinya: *“sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”*

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

<sup>9</sup>Aliah B.PurkarniaHasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT RajagrafindoPersada, 2008), hlm, 19.



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka, mengarahkan mereka suatu hal yang baik untuknya, dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia dan misinya dalam kehidupan, nilai-nilai dari moral. Bahwa keseimbangan antara tubuh dan jiwa dalam kepribadian manusia adalah sebagaimana keseimbangan yang terjadi pada alam semesta ini. Allah menciptakan segala sesuatu dengan ukuran dan timbangan yang serasi, yang tak satu makhlukpun akan bisa menciptakan semua keresaian tersebut.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa didalam Al-Qur'an terdapat kandungan yang bermanfaat untuk mencegah terjadinya penyakit akibat gangguan kejiwaan. Allah berfirman yang berfirman artinya : "Katakanlah, Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman". Dalam kajian ini penulis tertarik untuk meneliti "***Metode Psikoterepi Pencegahan Penyakit Psikosomatik menurut Muhammad Utsman Najati***".

## B. Penegasan Istilah

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

### 1. Metode

---

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm, 303.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Metode adalah suatu cara bagaimana menyelidiki, mempelajari, atau melaksanakan, sesuatu secara sistematis, efisien dan terarah.<sup>11</sup> Dalam Kamus besar Umum bahasa Indonesia metode artinya sebagai cara teratur dan berfikir baik-baik yang digunakan untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna untuk mencapai tujuan yang ditentukan.<sup>12</sup>

## 2. Psikoterapi

Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.<sup>13</sup>

## 3. Penyakit psikosomatik

Istilah psikosomatik ini terdiri dari dua kata yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *soma* yang berarti badan. Gusti Abd. Rahman menjelaskan bahwa psikosomatik merupakan bentuk macam-macam penyakit jasmani atau fisik yang ditimbulkan oleh gabungan antara faktor organis dan psikologis, dengan kata lain yakni merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik akibat adanya berbagai kegelisahan, kecemasan, konflik psikis, dan gangguan mental.<sup>14</sup>

## C. Rumusan Masalah

<sup>11</sup>Jalaluddin Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Surabaya : Putra Al-Maarif,1995), hlm.151

<sup>12</sup>Kartika Sayektika, *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*, (Penerbit Karisma Sukakarta), hlm.282.

<sup>13</sup>M.Sanusi, *Terepi Warisan Kedokteran Islam Klasik*, (Yogyakarta: Najah, 2012), hlm, 98.

<sup>14</sup>Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (yogyakarta : Aswaja Pressindo, 2012), hlm, 115.

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana metode psikoterapi pencegahan penyakit psikosomatik menurut muhammad utsman najati?

**D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian****1. Tujuan Penelitian**

Adapun yang tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui bagaimana metode psikoterapi pencegahan penyakit psikosomatik menurut Muhammad Utsman Najati.

**2. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan yang diharapkan dari peneliti ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan pengetahuan bagi penulis untuk dapat mengetahui bagaimana metode psikoterapi pencegahan penyakit psikosomatik menurut Muhammad Utsman Najati
- b. Memberikan sumbangan pemikiran untuk dalam proses pembentukan pribadi muslim yang sehat.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur dalam penelitian lebih lanjut bagi peneliti lain untuk mengkaji aspek yang lain.

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**E. Sistematika Penulisan**

Secara garis besar pembahasan skripsi ini terbagi dalam tiga bagian.

Yaitu pendahuluan, isi dan penutup, setiap bagian tersusun dalam beberapa bab yang terdiri dari sub-sub yaitu :

**BAB I** :Pendahuluan yang meliputi, latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan kegunaan penelitian, sistematika penulisan

**BAB II** : Kajian Teori, Kajian Terdahulu, Kerangka Pikir.

**BAB III** : Metodologi Penelitian, Jenis dan Pendekatan Penelitian, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Konten Analisis, Analisis Data.

**BAB IV** : Gambaran Umum (Subyek Penelitian) Penyajian Data

**BAB V** : Analisis Data dan Hasil Penelitian

**BAB VI** : Penutup meliputi : Kesimpulan dan saran-saran dan kata penutup