



- سرشناسه: حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۴۲ - Husaini Kuhsari, Ishaq
 عنوان قراردادی: نگاهی قرآنی به فشار روانی. اندونزیایی.
 عنوان و نام پدیدآور: Al-Qur'an & Tekanan Jiwa: Diagnosis Problem Kejiwaan
 Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan
 Menyembuhkannya / Ishaq Husaini Kuhsari; penerjemah:
 Muhammad Habibi Amrullah.
 مشخصات نشر: Qum: Al-Mustafa International Translation and Publication Center,
 1393 = 2014.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.
 فروست اصلی: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ: ۱۳۹۳/۲۶۵/پ۱۷۲
 فروست فرعی: نمایندگی المصطفی ﷺ در اندونزی: ۱۱
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۵-۰۳۹-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: اندونزیایی.
 موضوع: فشار روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: روان‌شناسی اسلامی
 شناسه افزوده: حبیبی امرالله، محمد، مترجم
 شناسه افزوده: Habibi Amrulla, Muhammad
 رده‌بندی کنگره: BP ۱۰۴/ح۵۰۴۹۵۱۹ ۱۳۹۳
 رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۹۴۹۲

Al-Qur'an & Tekanan Jiwa
Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern
dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi
dan Menyembuhkannya

Ishaq Husaini Kuhsari

penerjemah:

Muhammad Habibi Amrullah



pusat penerbitan dan
penerjemahan internasional al Musthafa

Al-Qur'an & Tekanan Jiwa Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya

penulis: Ishaq Husaini Kuhsari

penerjemah: Muhammad Habibi Amrullah

cetakan: pertama, 1393 sh / 2014

penerbit: pusat penerbitan dan penerjemahan internasional al Musthafa

percetakan: Norenghestan

jumlah cetak: 300

ISBN: 978-964-195-039-4

نگاهی قرآنی به فشار روانی

ناشر: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ

تیراژ: ۳۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

مؤلف: اسحاق حسینی کوهساری

مترجم: محمد حبیبی امرالله

چاپ اول: ۱۳۹۳ ش / ۲۰۱۴ م

چاپخانه: نارنجستان

© Al-Mustafa International Publication and Translation Center

Stores:

- IRAN, Qom; Muallim avenue western , (Hujjatia). Tel-Fax: +98 25-37839305 - 9
- IRAN, Qom; Boulevard Muhammad Ameen, Y-track Salariyah. Tel: +98 25-32133106, Fax: +98 25-32133146
- IRAN, Tehran; Inqilab Avenue, midway Wisal Shirazi and Quds, off Osko Street, Block 1003. Tel: +98 21-66978920
- IRAN, Mashad; Imam Reza (a.s) Avenue, Danish Avenue Eastern, midway Danish 15 and 17. Tel: +98 51-38543059

www.pub.miu.ac.ir

miup@pub.miu.ac.ir

kepada semua pihak yang turut andil dalam penerbitan buku ini kami haturkan banyak terima kasih

Daftar Isi

Daftar Isi Daftar Isi	v
Transliterasi Arab	xi
Transliterasi Persia	xii
Pendahuluan	1
Gangguan Jiwa	2
Pelopor Riset	5
Agama dan Psikologi	7
Al-Qur'an, Kitab Kesembuhan	10
Cakupan Kuratif Al-Qur'an	11
Ketentraman dan Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an	13
Sistematika	14
Bab I Mengenal Gejala Tekanan Jiwa	15
Arti Tekanan Jiwa	19
Evaluasi Tekanan Jiwa	23
Gejala Tekanan Jiwa	23
Efek Tekanan Jiwa	25
a. Efek Baik: Tekanan sebagai Kelaziman	25
b. Efek Buruk	27
Bab II Kebutuhan dan Tekanan Jiwa	29
Tingkatan Kebutuhan Manusia	30

Definisi Kebutuhan dan Motivasi	31
Ragam Kebutuhan	32
Kebutuhan dan Keseimbangan Hidup (Fisiologis)	32
1. Kebutuhan Makan	32
2. Kebutuhan Minum	32
3. Kebutuhan Seksual	35
4. Kebutuhan Menjadi Ayah Ibu	39
Kebutuhan pada Keamanan	42
1. Membenci Rasa Sakit dan Menghindari Marabahaya	43
a. <i>Positive Thinking</i> (Berpikir Positif)	43
b. Meningkatkan Spiritualitas	44
c. Menghindari Obat-obatan	45
d. Perhatian Sosial	45
2. Mencari Keamanan dan Kestabilan	46
3. Aturan dan Keteraturan	48
Kebutuhan Cinta dan Ikatan	50
Kebutuhan pada Kehormatan dan Kemuliaan	55
Kebutuhan pada Pengetahuan (Pemahaman dan Pembuktian)	58
Kebutuhan pada Keindahan	61
Tidak Terlalu Menarik Perhatian	62
Tidak Berlebihan	63
Aktualisasi Diri	63
Kebutuhan Spiritual	67
Bab III Faktor Pemicu Tekanan Jiwa	73
Ketakseimbangan Hayati Tubuh	74
1. Kelelahan	75
2. Pesimisme dalam Kesehatan	78
3. Stres Melahirkan	80
4. Penyakit Kronis	82

Pengaruh Institusi	85
1. Suasana Kerja	85
2. Kedudukan dan Jabatan	86
3. Promosi Jabatan	87
Krisis Rumah Tangga	87
1. Perceraian	88
2. Kematian Istri/Suami	90
3. Kematian Buah Hati	91
4. Kematian Orang Tua	93
5. Menghidupi Keluarga	95
Lingkungan	96
1. Polusi Suara	96
2. Polusi Udara	97
3. Aturan dan Peraturan	97
4. Migrasi (Perubahan Lingkungan dan Kultur)	99
Politik	100
1. Politikus	101
2. Penguasa dan Yang [Rela] Dikuasai	102
3. Perang Urat Syaraf dan Penyebarluasan Isu	103
4. Krisis Ekonomi-Politik	104
Kepribadian	107
1. Pribadi Tipe A dan Tipe B	107
a. Kesiapan	109
b. Teratur dan Memilih Solusi Terbaik	109
c. Menghindari Sikap Terburu-buru	110
2. Pribadi Pesimis	112
3. Waswas	114
4. Kebimbangan dan Kemunafikan	115
Kekosongan Moral	117
1. Mengingat Hal Tak Menyenangkan	117
2. Rasa Berdosa	118
3. Dengki	119

4. Tuduhan Bohong	120
Kekosongan Spiritual	121
1. Ketiadaan Jatidiri	121
2. Perasaan Terasing	123
3. Tiadanya Sandaran dan Tumpuan	124
4. Mitos dan Kepercayaan Sesat	126
Keyakinan Religius	126
1. Tekanan Tanggung Jawab dan Kewajiban	126
2. Takut Mati	129
Bab IV Mengatasi Tekanan Jiwa	133
Membenahi Cara Berpikir	134
1. Kembali ke Fitrah	134
a. Peran fitrah dan Syahwat	135
b. Proyeksi Fitrah	136
c. Karakteristik Fitrah	137
d. Fitrah, Satu-satunya Penenang Jiwa	140
e. Dampak Penyimpangan Fitrah	141
2. Memahami Masalah	142
3. Rasio Keseimbangan (Mencari Makna)	144
4. Mencari Sandaran Jiwa (Harapan dan Iman)	146
5. Perubahan dalam Batin	150
6. Prinsip Qadha dan Qadar	151
7. Prinsip Tawakal	153
8. Memandang Positif Kematian	153
9. Antara Tugas dan Hasil	154
10. Merenung (Bertafakur)	154
11. Berpandangan Positif	159
a. Berpandangan Luas terhadap Kondisi yang Ada	160
b. Berprasangka Baik terhadap Tuhan	161

Memperbaiki Perilaku	163
1. Olahraga dan Latihan Fisik	163
2. Tidur	165
3. Istirahat dan Relaksasi	168
Beberapa Hal Penting	168
4. Memperbaiki Suasana Kerja	169
5. Mewujudkan Mekanisme Perlindungan	172
6. Suasana Nyaman	175
Menata Hati	175
1. Melampiaskan Emosi	175
a. Bertaubat	176
b. Menangis	177
c. Berduka Mengenang Imam Husain as	178
2. Mengatur Keseimbangan Hati	179
3. Ketegaran	180
4. Bersabar dan Bertahan	181
5. Perlindungan Emosional	183
6. Perlindungan Sosial	184
a. Perlindungan Sesama Muslim	184
b. Perlindungan Kalangan Manula dan Kaum Lemah	185
c. Perlindungan Tetangga	186
d. Perlindungan Keluarga	186
e. Perlindungan Anak Yatim	187
f. Perlindungan Tawanan dan Kaum Marjinal	188
g. Perlindungan Kalangan Cacat Mental	188
7. Menyatukan Jiwa dengan Sumber Kekuatan	189
a. Doa dan Zikir	189
b. Shalat	190
c. Tawasul	192
d. Ziarah ke Tempat Suci	193



Daftar Pustaka	195
Indeks	201
Lampiran	211



Transliterasi Arab

ا	a	خ	kh	ش	sy	غ	gh	ن	n
ب	b	د	d	ص	sh	ف	f	و	w
ت	t	ذ	dz	ض	dh	ق	q	ه	h
ث	ts	ر	r	ط	th	ك	k	ء	'
ج	j	ز	z	ظ	zh	ل	l	ي	y
ح	<u>h</u>	س	s	ع	'	م	m		

â = a panjang

î = i panjang

û = u panjang

Transliterasi Persia

أ a	إ e	لَا/أ o	ی i	ُ u
ب b	پ p	ت t	ث ts	ج j
چ c	ح h	خ kh	د d	ذ dz
ر r	ز z	ژ zh	س s	ش sy
ص sh	ض dh	ط t	ظ zd	ع ʿ
غ gh	ف f	ق q	ک k	گ g
ل l	م m	ن n	و v	ه h
ی y	ء ʾ	هـ h-e	های ho-ye	
	نـ nn	وُو û	هـ ha ho	

PENGANTAR IICT

Institute for Islamic Culture and Thought (IICT) berdiri dan memulai aktivitasnya pada 1372 HS/1994 M di atas sebuah paradigma pemikiran pembaruan. Hingga kini, konstruksi pemikiran sarjana dunia Islam dapat diklasifikasi ke dalam tiga tipe, yakni tradisionalisme, modernisme, dan modernisme religius. Kaum tradisional, dalam interaksi mereka dengan modernitas, menghadapi berbagai konsep dan teori baru, menempatkan tradisi sebagai prinsip yang tak bisa “disentuh” dalam kondisi apa pun. Dalam rangka melindungi tradisi, mereka mereaksi modernitas secara negatif. Dampaknya, upaya dekonstruksi pemikiran dan reproduksi pemahaman aktual terhadap teks agama yang kompatibel dengan aneka ragam kebutuhan masyarakat, dalam paradigma ini, tampaknya tidak mungkin lagi ditempuh.

Sementara dari sisi lain, kaum modernis berdiri pada posisi diametris di hadapan kaum tradisional, sedemikian rupa hingga dalam interaksi dengan berbagai konsep modernitas dan pemikiran modern, mereka menempatkan modernitas sebagai nilai prinsipal dan mengkontekstualisasikan tradisi sesuai dengan konsep-konsepnya.

Apabila dampak paradigma tradisionalisme itu muncul dalam bentuk kejumudan, fundamentalisme, dan keterbelakangan, paradigma modernisme justru pada gilirannya berujung pada negasi total terhadap tradisi dan sebaliknya menumbuhkan paradigma humanisme serta mendukung dominasi sekularisme dalam seluruh aspek masyarakat. Di antara dua paradigma ini, Modernisme religius—dan terutama paradigma Pemikiran Pembaruan—tampil konsisten dalam menjunjung tinggi tradisi sebagai prinsip sepanjang pergaulannya dengan konsep-konsep modernitas, sekaligus berupaya mendekonstruksi dan mereproduksi pemikiran baru

dengan cara menyaring konsep-konsep modernitas dengan filter tradisi. Dalam mekanisme inilah terma-terma seperti: kebebasan, kesetaraan, dan demokrasi agama menemukan makna khasnya dibanding dengan kebebasan, demokrasi, dan keadilan sosial se-bagaimana yang dipahami dalam paradigma modern.

Berbasis di atas akal dan rasionalitas, paradigma Pemikiran Pembaruan meletakkan pandangan dunia Islam sebagai sudut pandangnya dalam upaya mendefinisikan realitas, mencapai kebenaran, dan menjelaskan sistem nilai. Atas dasar ini pula, tentu saja, ia melaksanakan agenda peng gagasan teori dan reproduksi pemikiran dalam berbagai bidang: hukum, budaya, ekonomi, politik, dan sosial.

Berkaitan dengan hal ini, IICT hingga kini telah mendistribusikan lebih dari enam ratus karya ilmiah ke pasar penerbitan di tingkat internasional. Tidak hanya menanggapi kritis sekularisme dan humanisme sebagai dua pandangan dunia yang dominan di Barat, karya-karya ini juga dengan kekuatan kritis yang sebanding menganalisis dan menyangkal paradigma kaum tradisionalis muslim, sekaligus mengolah pemikiran baru di atas jalur tradisi dalam kerangka rasionalitas Islam dan basis-basis yang aksiomatis dan logis.

Hujjatul Islam Prof. Ali Akbar Rasyad
DIREKTUR INSTITUTE FOR ISLAMIC CULTURE
AND THOUGHT (IICT)

- 123, 124, 126, 128, 129, 130, 132, 134, 139, 143, 144, 146, 150, 151, 153, 154, 156, 157, 159, 160, 161, 163, 167, 169, 171, 172, 175, 176, 179, 180, 181, 190, 192, 193
- tekanan jiwa 2, 4, 5, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 52, 74, 79, 80, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 96, 97, 99, 101, 103, 105, 106, 107, 108, 117, 120, 121, 123, 124, 126, 128, 129, 130, 134, 139, 143, 146, 150, 151, 153, 154, 156, 157, 159, 160, 163, 167, 169, 171, 175, 176, 179, 180, 181, 192, 193
- Tekanan Tanggung Jawab 87, 126
- Tempat Suci 193
- Terapi 175
- terasing 50, 82, 123, 124, 50, 82, 123, 124
- teratur 9, 17, 24, 25, 48, 68, 71, 164, 169, 9, 17, 24, 25, 48, 68, 71, 164, 169
- terburu-buru 24, 107, 110, 111
- Tersisih 188
- the stage of alarm/ alarm reaction 17, 21
- the stage of exhaustion 22
- the stage of resistance 22
- Thibb Al-Nufûs 6
- Thusi (Khajah Nashiruddin Thusi (597 - 672 H)) 7, 12, 191
- Tiadanya Sandaran 124
- tidur 4, 20, 44, 75, 76, 99, 101, 163, 165, 166, 165, 166, 167, 168, 186
- Toesca, Maurice 146
- tuduhan 81, 120, 121
- Tuduhan Bohong 120
- tugas 48, 77, 86, 127, 128, 154, 159, 160, 169, 170, 171, 173, 184
- Tumpuan 121, 124
- U**
- ulu al- 'azmi 182
- ummat-an wasath-an 179
- Umru'alqais 91
- urat syaraf 100, 103, 104, 163, 164
- V**
- verbal 177
- W**
- wali 26, 53, 114, 132, 145, 192, 193, 194
- was-was 114, 115, 144
- Wolf 17
- Y**
- yadu' al-yatîm 94
- Yang [Rela] Dikuasai 102
- Z**
- Ziarah 192, 193, 194
- zikir 140, 189, 190, 191
- Zoroaster 6