BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebelum munculnya pandemi yang dikenal sebagai Covid-19, kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental masih sangat rendah. Banyak orang lebih fokus pada kesehatan fisik daripada kesehatan mental. Bahkan, dalam survei kesehatan dasar tahun 2018, sekitar 6,1% remaja berusia 15 tahun ke atas terdeteksi memiliki potensi atau gejala gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Kebiasaan masyarakat, yang sering disebut dengan teori pelabelan, adalah kecenderungan untuk menganggap individu dengan gangguan mental sebagai orang yang 'tidak normal' atau bahkan sebagai aib. Pandangan ini berkontribusi pada rendahnya perhatian terhadap kesehatan mental. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental. Akibatnya, kesadaran tentang kesehatan mental pada waktu itu menjadi rendah, yang juga berdampak pada metode penyembuhan, baik oleh tenaga profesional maupun melalui upaya pribadi yang dikenal sebagai *self-healing*. (Ayreeneptr, 2021).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Saat Covid-19 mulai menyebar, kesadaran tentang kesehatan mental semakin meningkat, termasuk di Indonesia. Menurut pendapat Winurini, banyak orang mulai mengalami kecemasan, depresi, dan trauma sebagai akibat dari kebijakan seperti jaga jarak, isolasi sosial, dan pembatasan aktivitas di luar rumah yang diberlakukan untuk menekan penyebaran kasus Covid-19 (Winurini, 2020). Ternyata, kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan trauma, yang merupakan beberapa kondisi yang menyerang masyarakat. Kecemasan, depresi, dan trauma yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan rasa takut dan

kurangnya percaya diri, serta memengaruhi kesehatan fisik. Karena kekuatan fisik bergantung pada kesehatan mental yang baik, pengobatan menjadi penting untuk pemulihannya. *Self-healing* adalah metode penyembuhan yang populer di kalangan masyarakat. Dalam psikologi, *self-healing* adalah cara untuk mengatasi trauma atau gangguan mental pada pasien, karena banyak pasien yang telah pulih dari traumanya melalui metode ini. Pendekatan *self-healing* yang digunakan oleh masyarakat tampaknya berbeda dari yang diterapkan dalam psikologi. Masyarakat sering kali menganggap *self-healing* sebagai kegiatan pergi ke tempat yang indah, yang memerlukan waktu dan biaya besar, serta tidak selalu memungkinkan dilakukan dalam kondisi tertentu (Mutohharoh, 2022).

Nampak terlihat sama bahwa makna *'healing'* dengan *'refreshing'*, namun jika dilihat dari arti kata, *self-healing* adalah sebuah proses penyembuhan diri. *Self-healing* berarti proses penyembuhan secara mandiri dari gangguan fisik atau mental, sehingga diperlukan upaya pengobatan untuk memperbaiki kondisi tersebut. Penting untuk dipahami bahwa *self-healing* bukan hanya pelarian dari tekanan hidup atau kejenuhan rutinitas, tetapi juga bertujuan untuk menyembuhkan luka atau trauma yang mendalam dalam diri (Sherly, 2022).

Menurut Quraish Shihab, kesehatan mental diartikan sebagai *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). Dalam Islam, proses penyembuhan diri dikenal dengan istilah *syifa'* (penyembuhan). Sementara itu, *qalb maradh*, atau sakit hati, merujuk pada gangguan mental yang diakibatkan oleh luka batin. Ketiga konsep ini saling berkaitan, karena gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penderitaan jiwa dan luka batin, yang bisa diatasi melalui berbagai cara, termasuk konsultasi dengan profesional atau penyembuhan mandiri melalui *self-healing*.

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam dan sumber utama ajaran Islam, memuat ayat-ayat yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental dan konsep penyembuhan mental. Namun, istilah ini masih relatif baru dan belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat, sehingga masih sering dipertanyakan maknanya. (Umar, 2014). Maka diperlukan tinjauan dari sisi agama islam dan analisis tentang bagaimana Al-Qur'an melihat penyembuhan diri atau *self-healing.* Bahasan mengenai kesehatan mental itu banyak dalam Al-Qur'an, misalkan salah satunya terdapat pada surat Yunus ayat 57 mengenai penyembuhan diri dari segala penyakit dan termasuk penyakit mental, Allah berkata :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ

57. Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

Kandungan Q.S. Yunus (10):57 berisi nasihat dan dorongan untuk mempertahankan kesehatan mental. Dalam kitab *tafsir Al-Maraghi*, Ahmad Musthafa Al-Maraghi mengatakan bahwa ayat ini mengandung banyak hikmah dalam Al-Qur'an dan bahkan Al-Qur'an dapat digunakan sebagai pengobatan untuk penyakit hati seperti syirik dan penyakit mental lainnya. Al-Quran tidak hanya menjadi petunjuk ke jalan kebenaran tetapi juga menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman (Al-Maraghi, 1946). Penulis berpendapat bahwa ayat ini merupakan bukti bahwa Al-Qur'an itu sumber kesembuhan sebuah penyakit salah satunya adalah penyakit mental.

Kaidah lain muncul mengenai konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an terdapata pada surah Ar-Ra'd pada ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ

28. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa orang yang beriman akan merasakan ketenangan dengan mengingat Allah. Menurut Quraish Shihab dalam *tafsir Al-Misbah*, ketika seseorang sudah merasa beriman, maka hatinya akan dipenuhi dengan kedamaian dan ketentraman, karena ingatannya selalu tertuju pada Allah melalui dzikir. Al-Qur'an juga disebut sebagai zikir, yang berfungsi untuk menenangkan hati. Jika seseorang senantiasa berdzikir dan mengingat Allah SWT, ia akan terbebas dari keraguan, ketakutan, dan kecemasan. Makna dzikir tidak hanya terbatas pada pengucapan lisan, tetapi juga melibatkan ingatan hati dan pikiran kepada Allah SWT, yang kemudian membuat lisan sering menyebut-Nya (Shihab M. Q., 2012). Zikir dan kebiasaan membaca Al-Qur'an secara rutin dapat dianggap sebagai terapi psikologis melalui ayat-ayat Al-Qur'an, yang efektif dalam mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan keraguan ini tiga gejala umum dari gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, mengingat Allah melalui ayat-ayat Al-Qur'an bisa menjadi salah satu metode *self-healing* yang membantu memulihkan kesehatan mental yang terganggu.

Penulis ingin menggali lebih dalam tentang konsep self-healing dalam Al-Qur'an. Meskipun mengingat Allah (dzikir) merupakan salah satu metode penyembuhan diri yang terdapat dalam Al-Qur'an, penulis meyakini bahwa ada berbagai metode *self-healing* lainnya yang juga dapat diterapkan dan dicoba untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan menggunakan pemikiran para mufassir, salah satunya adalah Quraish Shihab dalam tafsir *Al-*

Misbah, *tafsir ringkas Kemenag*, Ibn Katsir dalam *tafsir Ibn Katsir*, Buya Hamka dalam *tafsir Al-Azhar*, serta Abu Bakr Al-Ansari Al-Qurtubi dalam *tafsir Al-Qurtubi*.

Penulis dapat menemukan penafsiran tentang konsep penyembuhan diri atau *self-healing* yang sejalan dengan zaman sekarang, dilihat dari corak dalam kitab *tafsir Al-Misbah*, *tafsir ringkas Kemenag*, dan *tafsir Al-Azhar*, yaitu *al-adabi al-ijtima'i* dengan pendekatan tasawuf. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis mencoba fokus terhadap penafsiran Al-Qur'an mengenai ayat-ayat yang berhubungan dengan *self-healing* atau penyembuhan, dengan sumber tafsir seperti *tafsir Al-Misbah*, *tafsir ringkas Kemenag, tafsir Al-Azhar*, serta *tafsir Ibn Katsir* dan *tafsir Al-Qurtubi* untuk melihat munasabah ayat, serta *tafsir Jalalain* untuk melihat *asbabun nuzul*. Konsep penyembuhan diri atau *self-healing* dalam Al-Qur'an ini dihubungkan dengan situasi saat ini.

B. Rumusan Masalah

Seperti yang sudah tertera dalam latar belakang di atas timbulah permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti, maka masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an serta penafsiran dari para mufassir ?
2. Bagaimana relevansi konsepsi *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan Psikoterapi Islam ?

C. Tujuan penelitian

Seperti rumusan masalah yang di ajukan peneliti di atas yang mendasari tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang *self-healing* dalam Al-Qur'an
2. Mengetahui relevansi konsepsi *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan Psikoterapi Islam

D. Manfaat Penelitian

Harapan besar yang diinginkan penulis untuk penelitian ini adalah dapat memberikan kebermanfaatan bagi umat, baik dari segi teoritis maupun praktis. Penulis mencoba menguraikan manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teori, penulis berharap bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu, khususnya ilmu Al-Qur'an dan tafsir. Penulis juga berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti yang ingin memfokuskan penelitian mereka pada tafsir Al-Qur'an yang berkaitan dengan aspek psikologi.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan kebermanfaatan bagi khalayak ramai. Pertama, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap kajian Al-Qur'an dan tafsir, serta memberikan wawasan yang lebih luas mengenai kajian tersebut. Selain itu, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi pemicu untuk terus mengembangkan kajian penafsiran yang sesuai dengan perkembangan zaman, serta dapat menambah keimanan dengan memverifikasi bahwa Al-Qur'an merupakan kitab yang *shalih likulli zaman wa makan.*

E. Tinjauan Pustaka

Dalam bagian ini, penulis mencoba memberikan informasi kepustakaan tentang buku, artikel, jurnal, dan skripsi yang berkaitan dengan subjek penelitian ini, digunakan untuk melakukan penelitian sebelumnya. Penulis berusaha untuk melacak penelitian sebelumnya tentang *self-healing* untuk memastikan bahwa topik penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya, yaitu 'Konsep *Self-Healing* dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir *Maudhu'i*".

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

1. Skripsi berjudul '*Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah'* karya M. Quraish Shihab yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur pada tahun 2021 mengupas pandangan Quraish Shihab mengenai kesehatan mental dalam *tafsir Al-Misbah*. Penelitian ini merupakan telaah pustaka dengan metode penelitian pustaka dan menggunakan metodologi tematik konseptual Abdul Mustaqim. Fokus penelitian ini adalah meneliti konsep kesehatan mental dalam pandangan M. Quraish Shihab, yang menekankan bahwa keimanan berperan sangat penting dalam membentuk kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bagi Quraish Shihab, akidah dan spiritualitas merupakan pilar utama kesehatan mental, sementara kenikmatan dunia bersifat sekunder. Dalam pandangan ini, iman dan kedekatan dengan Tuhan tidak hanya menjadi sumber ketenangan, tetapi juga menjadi penopang utama bagi kesejahteraan mental seseorang. (Rabi'ah, 2021). Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian lanjutan adalah objek pembahasan yang fokus pada hubungan erat antara iman dan kesembuhan mental, sedangkan penelitian ini berfokus pada bagaimana konsep *self-healing.*
2. Artikel jurnal berjudul '*Self-healing as a Method of Emotional Control'* yang diterbitkan pada tahun 2021 oleh Muhammad Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan mengulas manfaat *self-healing* sebagai metode pengendalian emosi, khususnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak self-healing dalam proses pengendalian emosi remaja melalui pendekatan empiris, yang melibatkan eksperimen dalam dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah tes. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok remaja yang terlibat dalam pelatihan bela diri mengalami perubahan positif dalam kemampuan pengendalian emosi. Latihan *self-healing* yang diterapkan memiliki karakteristik unik, yang meliputi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

pengembangan spiritual dan penguatan fisik, serta memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesejahteraan emosional remaja (Anis Bhachtiar, 2021). Dalam penelitian jurnal ini, terdapat perbedaan dengan penelitian yang berfokus pada hasil penerapan *self-healing* pada remaja dan aspek emosional. Penelitian penulis memiliki tujuan yang berbeda, yaitu menemukan konsep self-healing dalam Al-Qur'an dari perspektif *tafsir Maudhu'i* terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing*. Selain itu, jenis penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan metode eksperimen terhadap remaja, sedangkan penelitian ini menggunakan metode *library research*.

3. Tesis berjudul '*Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)' yang ditulis oleh Nor Zakiah pada tahun 2022 mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan *self-healing* melalui perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai pendekatan dalam menjaga kesehatan mental menggunakan metode *self-healing* yang berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an. Bersifat normatif dan berbasis metode kepustakaan (*library research*), penelitian ini menggunakan analisis penafsiran maqasidi sebagai pendekatan utamanya. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an sejalan dengan pendekatan ilmiah kontemporer mengenai *self-healing*. Beberapa konsep yang terkait dengan self-healing, seperti doa, dzikir, shalat, dan puasa, terbukti memberikan kontribusi signifikan bagi pemeliharaan kesehatan mental sesuai dengan prinsip-prinsip yang ada dalam Al-Qur'an. (Zakiah, 2022). Sudah terlihat perbedaan metode yang digunakan; penelitian terdahulu menggunakan tafsir maqasidi dengan fokus yang masih meluas, yaitu pembahasan mengenai kesehatan mental dan *self-healing*. Sementara itu, penelitian ini menggunakan tafsir tematik dari Al-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

Farmawi dan Quraish Shihab untuk mencari konsep *self-healing* yang ada dalam Al-Qur'an.

4. Artikel berjudul '*Metode Self-healing dalam Kitab Minhajul 'Abidin' karya Imam Al-Ghazali*, yang ditulis oleh Andri Yulian dan diterbitkan pada tahun 2021, mengeksplorasi metode *self-healing* dari sudut pandang Islam dengan mengacu pada kitab *Minhajul 'Abidin* karya Imam Al-Ghazali. Studi ini bertujuan untuk menemukan teknik penyembuhan diri yang efektif dalam mengatasi stres menggunakan pendekatan yang diajarkan dalam kitab tersebut. Menggunakan pendekatan normatif dan metode kepustakaan (*library research*) serta analisis kualitatif, penelitian ini mengolah data melalui analisis isi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik mengatasi stres menurut Imam Al-Ghazali dapat dilakukan melalui tujuh tahap *self-healing*, yaitu: mengenal diri, menerima diri, menjaga diri, melepaskan, merefleksikan, dan bersyukur. Tahapan ini menawarkan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritualitas dan introspeksi untuk mencapai ketenangan dan kesehatan mental (Yulian, 2021). Di sini, penelitian terdahulu menggunakan kitab *Minhajul 'Abidin* karya Al-Ghazali dengan tujuan untuk menemukan konsep *self-healing* dalam Islam untuk mengatasi stres. Sedangkan penelitian ini memiliki objek penelitian yang menggunakan beberapa sumber tafsir, seperti kitab *tafsir Al-Misbah*, *tafsir Ringkas Kemenag*, *tafsir Al-Azhar*, serta *tafsir Ibn Katsir* dan *tafsir Al-Qur'tubi* untuk menemukan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an.
5. Artikel berjudul '*Self-healing: Terapi atau Rekreasi?'* yang ditulis oleh Annisa Mutohharoh pada tahun 2022 membahas perbedaan mendasar antara terapi penyembuhan diri yang sebenarnya dan rekreasi. Artikel ini bertujuan untuk mengklarifikasi definisi *self-healing* melalui pemahaman psikologi dan *sufistik*. Penelitian ini

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

bersifat normatif dan dilakukan menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara self-healing sebagai terapi dan rekreasi. Terapi *self-healing* merupakan praktik kesehatan yang bertujuan untuk menyembuhkan luka batin dan menghadapi masa lalu yang memengaruhi kesehatan mental. Di sisi lain, rekreasi merupakan kegiatan yang lebih berkaitan dengan hiburan dan mencari kepuasan diri, misalnya dengan berwisata, yang tidak secara langsung menyentuh aspek penyembuhan mental yang mendalam. (Mutohharoh, *Self-Healing*: Terapi Atau Rekreasi, 2022). Terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu yang bertujuan untuk mencari istilah self-healing dengan menggunakan konsep sufistik dan psikologi agar masyarakat dapat memahami maksud yang sebenarnya dari istilah tersebut. Berbeda dengan penelitian ini, yang bertujuan untuk menemukan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dan menggunakan tafsiran tematik dari pandangan Quraish Shihab.

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, terlihat bahwa penelitian mengenai *self-healing* telah dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti skripsi, tesis, dan artikel ilmiah, dengan pendekatan yang beragam. Untuk penelitian ini, peneliti akan mencoba memfokuskan penelitiannya pada konsep *self-healing* yang ditinjau secara komprehensif dari berbagai sumber tafsir, seperti *tafsir Al-Misbah*, *tafsir Ringkas Kemenag*, *tafsir Al-Azhar*, *tafsir Ibn Katsir*, *tafsir Al-Qurthubi*, dan *tafsir Jalalain* terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing*.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baru dan memperbarui penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh para peneliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi atau jawaban yang lebih komprehensif terkait

studi tafsir Al-Qur'an. Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus kajiannya, di mana penelitian ini lebih mendalam dalam mengeksplorasi studi tafsir yang berupaya menemukan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an.

F. Kerangka Teori

Dalam bagian ini, penulis akan mencoba menguraikan mengenai konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an, yang ditinjau dari para mufasir, tentang ayat-ayat *self-healing*. Penelitian ini akan dikaji menggunakan tafsir tematik, atau yang sering dikenal dengan *tafsir maudhu'i*, di mana salah satu tahapannya adalah menentukan topik yang akan dibahas. Selanjutnya, penelitian ini berupaya mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan topik tersebut. Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, pedoman, dan panduan hidup yang berlaku untuk semua makhluk, bukan hanya untuk kelompok tertentu, tetapi untuk seluruh alam semesta.

Al-Qur'an diturunkan sebagai syifa, yaitu obat, untuk diambil petunjuknya, salah satunya melalui kajian mendalam tentang isinya. Oleh karena itu, penelitian tentang *self-healing* dalam Al-Qur'an ini menggunakan metode tematik atau metode *maudhu'i*, yang bertujuan untuk mengumpulkan ayat-ayat terkait *self-healing* dan menghubungkannya dengan fenomena kekinian.

Tafsir maudhu'i adalah metode penafsiran Al-Qur'an yang dilakukan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang saling berhubungan satu sama lain berdasarkan tema atau topik tertentu (Salim M. , 2005). Secara singkat, metode *tafsir maudhu'i* adalah pendekatan yang berfokus pada satu tema tertentu, kemudian mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema tersebut. Ayat-ayat tersebut dikumpulkan, dianalisis, dan dipahami untuk membedakan antara ayat-ayat yang bersifat khusus dan umum. Selain itu, penjelasan diperkuat dengan ayat-ayat lain dan hadis yang relevan, sehingga

dapat mencapai kesimpulan yang komprehensif mengenai topik yang dibahas (Shihab, 2013). Dalam penelitian ini, metode *tafsir maudhu'i* digunakan untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu *self-healing* atau penyembuhan diri. Tujuan penerapan metode ini adalah untuk merumuskan konsep penyembuhan diri yang selaras dengan Al-Qur'an serta relevan dengan konteks kehidupan modern.

Metode *tafsir maudhu'i* sebenarnya sudah dikenal sejak zaman Rasulullah Saw., meskipun pada masa itu belum disebut dengan istilah *maudhu'i*. Rasulullah Saw. pernah menggunakan pendekatan ini dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an, yaitu dengan menjelaskan satu ayat menggunakan ayat lainnya. Salah satu contohnya adalah ketika Rasulullah menjelaskan makna kata *"zhulm"* dalam surah Al-An'am ayat 82, yang diuraikan lebih lanjut dengan ayat 13 dalam Surah Luqman. Rasulullah menjelaskan bahwa kata "*zhulm"* tersebut berarti kesyirikan.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa Rasulullah Saw. telah menggunakan metode tafsir *maudhu'i,* meskipun pada masanya metode ini belum dikenal secara khusus dengan nama tersebut. Metode ini mulai banyak digunakan setelah munculnya metode *tahlili,* dan setelah berkembang, banyak mufassir yang menerapkan metode *maudhu'i* dalam penafsiran mereka. Kitab-kitab tafsir seperti *tafsir Ibn Majah, tafsir ath-Thabari, dan tafsir al-Farra* adalah contoh pertama yang menggunakan metode ini. Tafsir-tafsir tersebut hanya fokus pada satu tema tertentu. Misalnya, *tafsir Ahkam al-Qur'an karya al-Jashash,* yang ditulis oleh Abu Bakar Ahmad bin Ali al-Razi *al-Jashash*, khusus membahas hukum-hukum dalam Al-Qur'an. (Shihab, *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui*, 2013).

Tafsir *maudhu'i* kemudian berkembang dan tidak hanya mencakup lebih dari satu surah, tetapi tetap berfokus pada tema

tertentu yang dibahas dalam ayat-ayat yang terkait dengan topik yang sama. Setelah itu, metode ini semakin disempurnakan, terutama dengan munculnya tokoh-tokoh seperti Abu Ishaq Ibrahim bin Musa asy-Syatibi. (720–790 H), menyatakan bahwa awal surah itu berkorelasi dengan akhirnya dan sebaliknya. Kemudian Mahmud Syaltut (1893-1963 H M) menulis kitab tafsir dengan menggunakan metode yang disebutkan oleh Ibrahim bin Musa asy-Syatibi.

Dalam perkembangannya, metode tafsir maudhu'i memiliki beberapa bentuk penyajian. Pertama, metode ini menjelaskan pesan-pesan Al-Qur'an yang terdapat dalam satu surat secara utuh. Kedua, berbeda dari metode yang hanya berfokus pada satu surat, metode ini menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an tanpa terbatas pada satu surat saja, melainkan mencakup seluruh Al-Qur'an. Hal ini karena para ulama mufassir berpendapat bahwa membatasi penafsiran pada satu surat saja belum tentu dapat menyelesaikan suatu persoalan secara menyeluruh (Shihab, Wawasan al-Qur'an Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat, 2013).

Quraish Shihab dalam bukunya menguraikan catatan tematik dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an seperti:

Pertama, tema yang dipilih berasal dari pemikiran seseorang, namun tidak semua persoalan memiliki jawabannya dalam Al-Qur'an karena Al-Qur'an mungkin tidak membahasnya secara langsung. *Kedua*, disarankan untuk menggunakan metode ini untuk memecahkan persoalan yang ada di masyarakat, sehingga dampaknya bisa dirasakan secara langsung. Ada kekhawatiran bahwa sebagian mufassir pemula, seperti penulis yang mencoba menggunakan metode ini, bisa keliru dalam penerapannya. Oleh karena itu, penerapan metode ini harus disertai dengan referensi yang tepat untuk memastikan ide-ide yang disampaikan membentuk satu kesatuan yang utuh. Kekeliruan ini dikhawatirkan akan mengarah pada penyampaian hal-hal yang seharusnya cukup dipahami sendiri, namun malah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

disampaikan dengan tidak tepat (Shihab Q. , Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui, 2013).

Self-healing adalah metode penyembuhan tanpa menggunakan obat, tetapi dengan mengalihkan emosi atau rasa sakit yang ada di dalam hati akibat perlakuan orang lain, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti ketakutan, kecemasan, dan depresi. Para ahli psikologi menyatakan bahwa *self-healing* merupakan cara untuk menjaga kesehatan mental seseorang yang mengalami luka batin, yang berpotensi merusak kondisi mental. (Rahmasari, 2020). Dalam ilmu psikologi, *self-healing* telah menjadi bagian dari pengobatan dan merupakan salah satu terapi yang efektif untuk membantu seseorang yang mengalami trauma. Pada dasarnya, *self-healing* bertujuan untuk: *pertama*, membantu penyembuhan luka batin dan gangguan psikologis seperti kecemasan, trauma, depresi, dan gangguan sejenis yang memengaruhi hati; *kedua*, membantu menguasai atau mengendalikan emosi dan amarah; dan *ketiga*, mencapai ketenangan batin sehingga hidup menjadi lebih damai.

Adapun untuk konsep *self-healing,* Diana Rahmasari mengatakan bahwa teori *self-healing* dalam ilmu psikologi dapat mendukung untuk pencarian konsep *self-healing*. Tujuannya adalah untuk menemukan hubungan antara konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an menggunakan teori yang dikenalkan oleh ilmu psikologi. Konsep *self-healing* yang ditawarkan Diana dapat diterapkan pada berbagai situasi Terdapat beberapa teori seperti : *Forgiveness* (memaafkan), *Gratitude* (syukur), *Self- Compassion* (menghargai diri), *Mindfulness* (perhatian), *Positive Self-Talk* (pembicaraan), *Expressive Writing* (ekspresif tulisan) dan *Self-Managament* (manajemen diri). (Rahmasari, Self Healing Is Knowing Your Own Self, 2015).

Sedangkan tafsir, yang jika diartikan dalam bahasa berarti keterangan atau penjelasan, mengacu pada penjelasan maupun pengungkapan makna ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan

kemampuan akal manusia, baik dalam hal hukum, hikmah, atau ilmu lainnya. (Salim A. M., Metodologi Ilmu Tafsir, 2005).

G. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian digunakan untuk mengumpulkan data yang akurat agar penelitian menghasilkan hasil yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan. Di sisi lain, manfaat dari metode penelitian yang jelas pada penelitian yang berbasis Al-Qur'an adalah bahwa metode tersebut membuat Al-Qur'an lebih mudah dipahami bagi mereka yang ingin memahami kandungannya (Salim, Metodologi Ilmu Tafsir, 2005). Dengan menggunakan pendekatan analisis konten kualitatif, pemahaman Al-Qur'an yang didasarkan pada analisis para mufassir dalam menggali pesan yang tersirat dalam isi ayat-ayat Al-Qur'an, dibantu dengan *asbab an-nuzul* dan disesuaikan dengan konteks masa kini atau fenomena sosial yang berkaitan dengan tujuan Al-Qur'an. Tujuannya adalah untuk memahami ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep penyembuhan diri secara komprehensif atau menyeluruh, dan menganalisis (relevansi) konteks ayat tersebut dan mengaitkannya dengan konsep penyembuhan diri saat ini.

UIN
INSTITUT PTIKN
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan library research atau penelitian kepustakaan, dengan melakukan kajian terlebih dahulu melalui penelitian awal, serta meneliti literatur-literatur yang berhubungan dengan metode pengumpulan data, dengan membaca dan mengelola hasil penelitian. Selanjutnya, penelitian ini akan mengumpulkan sumber-sumber data, seperti tafsir dari kitab-kitab tafsir seperti *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Ringkas Kemenag*, *Tafsir Ibn Katsir*, *Tafsir Al-Qurthubi*, *Tafsir Al-Azhar*, *Tafsir Al-Marahgi*, dan *Tafsir Jalalain*, untuk menemukan konsep self-healing dalam Al-Qur'an mengenai ayat-ayat self-healing dari

penafsiran para mufassir. Penelitian ini juga akan dibantu dengan sumber pendukung lain yang tentunya berhubungan dan berkaitan dengan penelitian ini, baik itu dari dokumen seperti buku-buku, jurnal, skripsi, tesis, dan sejenisnya.

3. Sumber penelitian

Kajian literatur atau studi pustaka memerlukan referensi, seperti buku-buku, untuk mendukung penyusunan penelitian. Oleh karena itu, diperlukan sumber data. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis sumber data yang digunakan, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer terdiri dari tafsir, seperti *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Ibn Katsir*, *Tafsir Al-Maraghi*, *Tafsir Al-Qurtubi*, *Tafsir Al-Azhar*, dan *Tafsir Al-Jalalain*. Data sekunder dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur yang berkaitan dengan *self-healing*, baik berupa buku, artikel, jurnal ilmiah, maupun sumber lain yang relevan, yang dapat mendukung dan melengkapi penelitian ini.

4. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumentasi, yaitu dengan meninjau dan menganalisis literatur tertulis, seperti buku, serta data-data lain yang relevan untuk mendukung penelitian ini. (Bakar, 2021). Sedangkan untuk mengumpulkan data primer, yaitu dengan cara mencari ayat-ayat yang berhubungan tentang *self-healing* dengan pendekatan *maudhu'i*, yang terdapat dalam kitab *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Ibn Katsir*, *Tafsir Al-Maraghi*, *Tafsir Al-Qurtubi*, *Tafsir Al-Azhar*, dan *Tafsir Al-Jalalain*. Selanjutnya, data sekunder akan dikumpulkan dari berbagai referensi dokumen, seperti buku, jurnal, dan sumber lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan diproses menggunakan pendekatan analisis deskriptif, artinya data yang diperoleh akan dijelaskan terlebih dahulu sebelum dianalisis lebih lanjut. Penelitian ini juga menerapkan metode tematik dalam menganalisis data, dengan tujuan untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang dibahas, kemudian menganalisisnya serta memberikan penjelasan teoritis mengenai ayat-ayat tersebut.

Adapun tahap-tahapnya, peneliti merujuk pada Al-Farmawi sebagai berikut: *pertama,* menentukan topik pembahasan atau tema yang akan dibahas. *Kedua*, mengumpulkan atau menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan tema atau topik tersebut. *Ketiga*, memahami ayat-ayat yang sudah terhimpun sesuai tema beserta *asbabun nuzulnya. Keempat,* mengklasifikasikan ayat-ayat sesuai dengan tempat turunnya, yaitu (makiyyah atau madaniyyah). *Kelima,* memahami munasabah ayat-ayat tersebut. *Keenam,* menyusun pembahasannya dengan kerangka yang sempurna. *Ketujuh,* dilengkapi dengan hadis atau pendapat para sahabat serta para ulama yang dapat membantu melengkapi pembahasan. *Kedelapan,* menarik kesimpulan mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap tema yang dibahas (al-Farmawi, 1977).

H. Sistematika Penulisan

Pada bagian ini, yaitu bagian sistematika penulisan, tentunya mengacu pada sistem yang terdapat pada petunjuk dalam buku pedoman penulisan skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2022, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, Bab pertama berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, serta sistematika penulisan penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI, Bab kedua memuat landasan teori, konsep, dan dalil-dalil yang relevan dengan penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN, Bab ketiga membahas tentang metodologi penelitian, mencakup penjelasan mengenai pendekatan dan metode yang digunakan, jenis serta sumber data yang diperoleh, teknik pengumpulan dan analisis data,serta waktu pelaksanaan penelitian.

BAB VI HASIL PENELITIAN , Bab keempat merupakan bagian utama dari penelitian ini, di mana disajikan hasil penelitian atau jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan: *pertama,* penafsiran ayat-ayat tentang *self-healing* dalam Al-Qur'an. *Kedua*, relevansi konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan psikoterapi Islam.

BAB V PENUTUP, Bab terakhir berisi penutup dari penelitian yang memaparkan kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan hasil penelitian ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG