

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan modern saat ini, isu mengenai kesehatan mental menjadi perhatian serius di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Kehidupan modern yang serba cepat, persaingan yang ketat, serta tekanan sosial dan ekonomi yang tinggi telah menimbulkan berbagai gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup. Menurut World Health Organization (WHO), pandemi COVID-19 telah memberikan dampak terhadap kesehatan mental ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta menurunnya kemampuan fokus dan konsentrasi individu (Zakiah, 2022).

Permasalahan kesehatan mental di Indonesia telah menjadi isu yang berlangsung lama dan terus menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, mengungkapkan bahwa lebih dari 12 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami depresi, sementara sekitar 19 juta lainnya menghadapi gangguan mental emosional (Riskesdas, 2018). Temuan dari Sample Registration System (SRS) tahun 2016 juga menunjukkan adanya kurang lebih 1.800 kasus bunuh diri setiap tahun, atau lima kasus per hari, dengan hampir setengahnya 47,7% terjadi pada kelompok usia 10-39 tahun. Selain itu, Dr. Celestinus Eigya Munthe, selaku Direktur pencegahan dan pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa sekitar 20% masyarakat Indonesia pernah mengalami gangguan jiwa (Rokom, 2021).

Hasil survei online yang dilakukan oleh Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menghadapi masalah psikologis yang signifikan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa 63% responden mengalami gejala kecemasan, 66% merasakan keputusasaan, dan sekitar 80% menghadapi stres pascatrauma (Winurini, 2020). Lebih lanjut, Badan Pusat Statistik (BPS) dalam publikasi Cerita Data Statistik untuk Indonesia mencatat bahwa permasalahan perilaku dan

emosional masyarakat meningkat semenjak pandemi COVID-19, terutama pada kelompok rentan seperti perempuan, pekerja informal, dan penduduk perdesaan (BPS, 2025). Survei I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 juga melaporkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja Indonesia atau sekitar 34,9% dari total populasi remaja mengalami masalah kesehatan mental (I-NAMHS, n.d.). Data ini memperlihatkan bahwa gangguan mental dan depresi bukan hanya masalah medis, tetapi telah menjadi persoalan sosial dan spiritual yang nyata di tengah masyarakat modern.

Menurut KBBI, *healing* didefinisikan sebagai upaya penyembuhan atau pemulihan jiwa, perasaan, dan pikiran. Pemulihan ini berfokus terutama pada luka batin akibat masalah hidup, baik yang dilakukan melalui bantuan profesional maupun secara mandiri. Dalam Psikologi, makna *healing* lebih luas daripada sekadar pemulihan luka fisik yang terlihat. Istilah ini mencakup juga perawatan paliatif, yang tujuannya adalah meringankan gejala dan kekhawatiran yang menyebabkan penderitaan serius terkait kondisi kesehatan (Hidayat et al., 2023). Sementara itu dari perspektif Islam, *healing* (penyembuhan) memiliki cakupan yang komprehensif. Ia tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan mental seseorang. Dalam Islam, penyembuhan didekati secara holistik atau menyeluruh, karena kesehatan fisik, mental, dan spiritual diyakini saling berkaitan dan harus dijaga secara seimbang (Alsya et al., 2025).

Berbagai pendekatan modern telah dikembangkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, seperti terapi psikologis (*counseling*), meditasi, *mindfulness* (memberi perhatian diri), hingga *self healing* (penyembuhan diri). Namun, kebanyakan metode tersebut hanya menekankan aspek psikis dan emosional semata, tanpa menyinggung secara mendalam dimensi spiritual manusia. Padahal, Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh yang terdiri dari jasad, akal, dan ruh sehingga penyembuhan jiwa (*healing*) tidak dapat dilepaskan dari hubungan manusia dengan Allah SWT. Kesehatan spiritual menjadi fondasi penting dalam menjaga keseimbangan jiwa dan ketenangan batin (Maulana, 2019).

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an juga memiliki peran penting sebagai sumber ketenangan dan penyembuhan batin. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk hukum dan akidah, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan spiritual manusia. Di dalamnya terdapat ayat-ayat yang memberikan panduan bagi manusia untuk mencapai ketenangan jiwa, kesabaran dalam menghadapi ujian, dan penyembuhan batin dari berbagai kegelisahan.

Salah satu ayat yang secara jelas menunjukkan fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh terdapat dalam QS. Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

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."

Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai syifa (penyembuh), bukan hanya dalam pengertian fisik, tetapi terutama penyembuh penyakit batin seperti kegelisahan, kebimbangan, dan penyakit hati lainnya. Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, Al-Qur'an memiliki empat fungsi utama yaitu, sebagai pengajaran, obat, petunjuk, dan rahmat. Ini menunjukkan bahwa selain menjadi pedoman, Al-Qur'an juga merupakan penyembuh bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam hati orang beriman (Q. Shihab, 2002).

Selain itu, QS. Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan bahwa hati bisa tenang dengan mengingat Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Ayat ini mengisyaratkan bahwa ketenangan batin dapat diperoleh melalui pendekatan dzikrullah, yaitu kesadaran spiritual yang mendalam terhadap kehadiran Allah. Menurut Quraish Shihab, ketenangan hati merupakan ciri dari orang

beriman. Hati yang tentram lahir dari dzikir, yaitu upaya seseorang untuk senantiasa mengingat Allah, baik melalui ungkapan lisan maupun perenungan hati. Melalui zikir, seseorang terbebas dari kegelisahan, keraguan, dan rasa takut yang sering mengganggu batin manusia. Karena itu, seorang muslim seharusnya menjadikan zikir sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari agar hatinya tetap terarah kepada Allah dan terjaga ketenangannya. Kata zikir pada awalnya bermakna ucapan dengan lisan, namun kemudian maknanya berkembang menjadi mengingat. Hal ini karena pada dasarnya, ketika seseorang mengingat sesuatu, maka ia cenderung menyebutnya dengan lisannya. Sebaliknya, penyebutan dengan lisan juga dapat memperkuat ingatan dalam hati (Q. Shihab, 2002). Dengan demikian, zikir mencakup dua dimensi sekaligus ucapan yang meneguhkan hati, dan ingatan yang menuntun lisan untuk menyebut nama Allah dengan penuh kesadaran dan kedekatan spiritual.

Sedangkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155-157 mengajarkan kesabaran sebagai cara menghadapi ujian hidup:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

155. "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar," 156. "(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali)." 157. "Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."

Ayat ini menggambarkan bahwa kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari ujian dan cobaan. Dalam pandangan Al-Qur'an, ujian bukanlah bentuk hukuman, melainkan sarana untuk menguji keteguhan iman dan kesabaran

seseorang. Melalui ujian, manusia belajar untuk berserah diri, menerima dengan lapang dada, dan memperkuat keimanan kepada Allah. Ucapan "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" yang diajarkan dalam ayat ini menjadi bentuk kesadaran spiritualitas bahwa seluruh kehidupan dan segala yang dimiliki sejatinya adalah milik Allah (Rahmawati, 2023). Makna yang terkandung dalam ayat ini kemudian dijelaskan lebih dalam oleh Ibn Katsir sebagaimana diterjemahkan dalam Tafsir Ibnu Katsir edisi terjemahan bahasa Indonesia menurutnya, ujian yang dimaksud dalam ayat ini mencakup rasa takut, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan hasil panen. Semua itu merupakan bentuk kasih sayang Allah untuk menguji keteguhan iman hamba-hamba Nya. Orang-orang yang sabar menghadapi ujian tersebut akan memperoleh rahmat dan petunjuk dari Allah (Ibn Katsir, 2008). Dengan demikian, kesabaran menjadi sarana penyembuhan batin, sebab melalui kesabaran seseorang akan belajar menerima takdir dengan ikhlas dan menenangkan jiwanya di tengah cobaan.

Ketiga ayat utama ini, memberikan gambaran nyata bahwa Al-Qur'an mengandung dimensi healing (penyembuhan jiwa) yang relevan dengan persoalan psikologis manusia sepanjang masa. Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah menyinggung tema self-healing dalam Al-Qur'an, seperti yang dikakukan oleh Zeny Alamsyah (2024), kajian tersebut lebih berfokus pada konsep psikologis dan nilai-nilai penyembuhan diri secara umum. Berbeda dengan itu, penelitian ini secara khusus menelusuri ayat-ayat yang secara eksplisit berbicara tentang penyembuhan jiwa (healing) dan menganalisisnya melalui penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer seperti, Quraish Shihab, dan Ibn Katsir.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menelaah ayat-ayat healing dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) menurut metode Musthafa Muslim, yang menekankan langkah-langkah sistematis dalam menghimpun, mengelompokkan, dan menafsirkan ayat-ayat berdasarkan satu tema tertentu. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna healing dalam Al-Qur'an serta relevansinya terhadap kondisi kesehatan jiwa masyarakat modern.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperlihatkan bagaimana Al-Qur'an dapat menjadi sumber penyembuhan jiwa dan ketenangan batin. Selain memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian tafsir tematik, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi masyarakat luas dalam menghadapi tekanan psikologis dan spiritual di kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep Sabar dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana konsep *healing* dalam Al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir terhadap ayat-ayat sabar?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui konsep sabar dalam Al-Qur'an dengan mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan sabar serta menganalisis penafsiran para mufasir terhadap ayat-ayat tersebut.
2. Untuk menganalisis dan merumuskan konsep *healing* dalam Al-Qur'an berdasarkan kajian tafsir terhadap ayat-ayat sabar.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian tentu diharapkan memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam bidang tafsir

tematik (*maudhu'i*). Kajian ini berupaya memperkaya *khazanah* keilmuan Islam dengan menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep *healing* atau penyembuhan jiwa dalam Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji tema-tema Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental, ketenangan batin, dan spiritualitas Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam memahami dan mengamalkan ayat-ayat *healing* sebagai sarana ketenangan dan penyembuhan jiwa. Melalui ayat-ayat *healing*, diharapkan masyarakat dapat menemukan cara spiritual untuk menghadapi stres, kecemasan, dan tekanan hidup di era modern. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan keilmuan, tetapi juga memiliki dampak positif bagi kehidupan sehari-hari.

E. Kerangka Berpikir

Manusia dalam menjalani kehidupannya senantiasa dihadapkan pada berbagai ujian, cobaan, dan tekanan hidup yang tidak dapat dihindari. Permasalahan tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan luka emosional, kegelisahan batin, bahkan gangguan pada kesehatan mental seseorang. Dalam konteks ini, *healing* atau proses pemulihan kesehatan mental dan batin dari luka emosional akibat permasalahan hidup menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap individu (Hidayat et al., 2023). *Healing* merupakan salah satu bentuk mekanisme koping (*coping mechanism*) yang dapat ditempuh melalui jalur formal maupun informal, salah satunya melalui aktivitas yang menenangkan jiwa dan mengembalikan keseimbangan batin manusia (Robbins et al., 2019).

Islam sebagai agama yang komprehensif menawarkan konsep *healing* yang bersifat holistik, mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual secara terpadu, di mana seorang muslim dibimbing untuk mengubah penderitaan atau tantangan hidup menjadi proses pemulihan yang menyehatkan batin dan memperkuat iman (Alsyah

et al., 2025). Pandangan ini diperkuat oleh Harold G. Koenig melalui teori *spiritual healing*-nya, yang menegaskan bahwa strategi Islam dalam menjaga kesehatan mental berakar pada kesadaran mendalam manusia akan kekuasaan Allah SWT (Rosmarin & Koenig, 1998). Kesadaran ini terwujud melalui berbagai bentuk ibadah dan amalan spiritual, seperti shalat, zikir, tobat, doa, tawakal, sabar, serta pengendalian hawa nafsu, yang masing-masing memiliki peran spesifik dalam proses pemulihan jiwa (Rosmarin & Koenig, 1998). Spiritualitas Islam yang berakar pada nilai tauhid juga berfungsi sebagai strategi adaptasi religius yang positif (*positive religious coping*), yang secara empiris terbukti mampu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (*well-being*) (Zwesty et al., 2025). sekaligus menjadi terapi untuk menjaga kesehatan mental tetap stabil melalui praktik tawakal, syukur, dan dzikir (Rahmi & Syafyusari, 2025).

Di antara seluruh unsur spiritual tersebut, Al-Qur'an menempati posisi sentral sebagai sumber utama penyembuhan (*syifa'*). Al-Qur'an memuat dua dimensi utama dalam pemaknaan *syifa'*, yaitu penyembuhan terhadap penyakit hati atau ruhani berupa keraguan, penyimpangan keyakinan, dan kegelisahan batin, serta penyembuhan terhadap penyakit fisik yang memengaruhi kesehatan jasmani manusia (Halim, 2015). Secara etimologis, *syifa* merujuk pada segala sarana penyembuh yang bersifat komprehensif, mencakup penanganan gangguan fisik maupun batiniah (Siswanti, 2019). sebagaimana juga ditegaskan bahwa *syifa* merupakan wujud pemulihan dari berbagai penyakit yang menyerang dimensi fisik maupun kejiwaan manusia (Alby, 2020a). Fungsi Al-Qur'an sebagai *syifa'* ditegaskan secara eksplisit dalam beberapa ayat, di antaranya QS. Yunus: 57 yang menyatakan bahwa Al-Qur'an merupakan penyembuh bagi penyakit yang terdapat dalam dada (Al-Alusy, 2005). serta QS. Al-Isra: 82 yang memposisikan Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin (Ashuur & At-Thahir, 2000). Melalui interaksi dengan Al-Qur'an, seseorang dapat mengalirkan energi spiritual positif yang mampu memulihkan kesehatan jiwa secara menyeluruh (Fateha & Mansur, 2025). Al-Qur'an juga memberikan sentuhan langsung pada akar jiwa manusia, terutama saat individu mengalami kegoyahan mental atau kehilangan arah tujuan hidup (Kirana & Sulidar, 2024). Dalam kajian kontemporer, efek

terapeutik ini bahkan didukung secara ilmiah melalui sugesti positif dan irama bahasa Al-Qur'an yang mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu tubuh berada dalam kondisi lebih rileks dan menurunkan tingkat stres secara signifikan (Aulia, 2025).

Salah satu nilai kunci yang secara konsisten ditekankan Al-Qur'an sebagai wujud nyata dari proses *spiritual healing* adalah sabar. Secara terminologi, sabar dipahami sebagai sikap tenang saat tertimpa musibah dan tetap *qana'ah* (berkecukupan) dalam kekurangan (Munir, 2019). serta sikap menahan diri agar tidak mengeluh kepada siapa pun kecuali kepada Allah SWT (Mubhar & Ni'mah, 2022). Al-Qur'an menempatkan sabar pada kedudukan yang mulia, di mana Allah senantiasa menyertai hamba-Nya yang bersabar dan mengaitkan nilai kesabaran dengan jaminan datangnya pertolongan *ilahi* (Al-Ghazali, 1998). Secara garis besar, sabar dalam perspektif sufi klasik dapat diklasifikasikan ke dalam tiga dimensi fundamental, yaitu sabar dalam menghadapi ujian (*as-sabru 'ala al-bala'*), sabar dalam menjalankan ketaatan (*as-sabru 'ala at-tha'ah*), serta sabar dalam menahan diri dari perbuatan maksiat (*as-sabru 'an al-ma'shiyah*) (Gani & Samcandra, 2025). Kualitas kesabaran ini terlihat dari seberapa kuat seseorang bertahan menghadapi ujian, sehingga mengukuhkan posisi sabar sebagai nilai paling mendasar dalam membangun ketahanan jiwa dalam Islam (Sopyan, 2018).

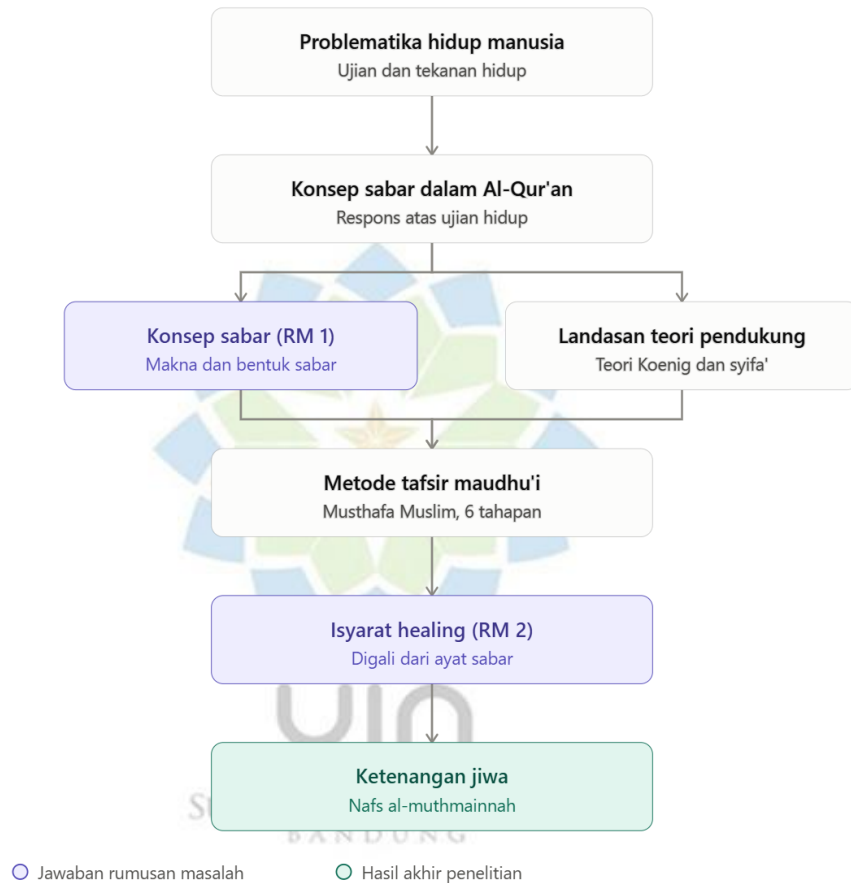
Berdasarkan kerangka teori di atas, untuk menganalisis ayat-ayat tentang penyembuhan jiwa secara sistematis, penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) sebagaimana dirumuskan oleh Musthafa Muslim (Muslim, 2000). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menghimpun seluruh ayat yang memiliki keterkaitan makna di bawah satu tema tertentu, kemudian menafsirkan dan menelaahnya secara mendalam berdasarkan konteks turunnya ayat (*asbab an nuzul*), korelasi antar ayat (*munasabah*), serta relevansi nya dengan kehidupan modern. Dengan metode ini, penafsiran dilakukan secara menyeluruh dan terpadu, tidak hanya dari aspek kebahasaan dan historis, tetapi juga dari dimensi psikologis dan spiritual yang menjadi fokus penelitian ini.

Musthafa Muslim menjelaskan bahwa metode tafsir *maudhu'i* terdiri atas beberapa tahapan yang sistematis untuk memastikan kesatuan tema dan ketetapan makna ayat-ayat yang dikaji. Tahapan-tahapan tersebut meliputi:

- a. Menentukan tema penelitian, yaitu tema yang terdapat dalam Al-Qur'an dan memiliki relevansi dengan persoalan yang berkembang di masyarakat.
- b. Mengumpulkan seluruh ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yaitu sabar termasuk informasi pendukung seperti asbab al-nuzul (sebab turunnya ayat).
- c. Menyusun ayat-ayat yang telah dihimpun berdasarkan urutan turunnya ayat agar hubungan dan perkembangan maknanya dapat dipahami secara lebih sistematis.
- d. Menganalisis ayat-ayat tersebut dengan merujuk pada berbagai kitab tafsir, terutama tafsir tahlili, untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kandungannya.
- e. Mengelompokkan dan mengklasifikasikan unsur-unsur pokok yang berkaitan dengan tema berdasarkan hasil analisis ayat-ayat yang telah dilakukan.
- f. Menarik kesimpulan mengenai pesan, hikmah, dan relevansi petunjuk Al-Qur'an terhadap permasalahan serta kebutuhan masyarakat pada masa kini (Muslim, 2000).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an memandang kesehatan jiwa bukan hanya sebagai persoalan medis, melainkan juga spiritual. Melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) menurut metode Musthafa Muslim, penelitian ini berupaya menelaah ayat-ayat yang berkaitan dengan penyembuhan jiwa (*healing*). Dengan teori *spiritual healing* dan konsep kesehatan mental dalam Islam, diharapkan penelitian ini mampu menggali hikmah dan makna penerapan ayat-ayat tersebut dalam kehidupan manusia modern sebagai bentuk penyembuhan jiwa yang berlandaskan spiritualitas Islam.

Bagan 1.1 Kerangka Teori



Bagan di atas menggambarkan alur lengkap kerangka berpikir: mulai dari problematika hidup manusia, mengerucut ke konsep sabar dalam Al-Qur'an, bercabang menjadi jawaban rumusan masalah pertama (konsep sabar) dan landasan teori pendukung (Koenig & syifa'), lalu menyatu melalui metode tafsir maudhu'i Musthafa Muslim, hingga menghasilkan jawaban rumusan masalah kedua (isyarat healing) dan bermuara pada ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*). Kotak ungu menandai jawaban langsung atas dua rumusan masalah, sedangkan kotak toska menandai hasil akhir penelitian.

F. Penelitian Terdahulu

- 1) Zeny Alamsyah (2024), “Konsep *Self- Healing* dalam Al-Qur’an: Studi Tafsir *Maudhu’i*,” *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini membahas bagaimana konsep penyembuhan diri (*self healing*) dijelaskan dalam Al-Qur’an melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu’i*). Zeny berusaha menemukan nilai-nilai piritual seperti kesabaran (*sabr*), keikhlasan, dan tawakal sebagai fondasi penyembuhan batin bagi manusia. Dalam penelitiannya, menegaskan bahwa *self healing* dalam Al-Qur’an tidak sekadar proses psikologis, tetapi merupakan proses spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah (Alamsyah, 2024).
- 2) Zuyina Fadhilatul Mahmudah (2024), “Konsep *Self- Healing* perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam binti ‘Imran),” *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, IAIN Ponorogo. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana Al-Qur’an menggambarkan proses *self-healing* yang dialami oleh Maryam binti ‘Imran sebagai sosok perempuan salihah yang menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang berat. Peneliti memilih kisah Maryam karena mengandung nilai-nilai keteguhan, kesabaran, dan kekuatan spiritual yang relevan dengan konsep penyembuhan jiwa dalam Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir *maudhu’i* (tematik) dengan pendekatan psikologis dan deskriptif kualitatif. Penulis mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kisah Maryam dalam beberapa surah seperti Ali ‘Imran dan Maryam, kemudian menganalisis penafsiran para mufasir, di antaranya Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, dan Sayyid Quthb dalam *fi Zhilal al-Qur’an*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Maryam binti ‘Imran menjadi gambaran nyata dari konsep *self-healing* dalam Al-Qur’an. Proses penyembuhan dirinya dimulai dari keikhlasan dalam menerima ketentuan Allah, kemudian dilanjutkan dengan kesabaran menghadapi ujian sosial dan emosional, serta keyakinan penuh terhadap pertolongan Allah. Dalam perspektif psikologis, kondisi spiritual Maryam

menggambarkan keseimbangan antara *emosional coping* dan *spiritual coping*, dimana kekuatan iman berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap tekanan batin (Mahmudah, 2024).

- 3) Afni Mulyani Harefa (2022), “*Self-Healing* dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf),” *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Harefa meneliti mekanisme penyembuhan diri dari sudut pandang psikologi Qur’ani melalui kisah Nabi Yusuf dan ayahnya, Nabi Ya’qub. Dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), Afni menyimpulkan bahwa proses penyembuhan jiwa yang dilakukan Nabi Yusuf meliputi tiga tahap utama: pengendalian diri dari amarah dan dendam, penerimaan terhadap ujian, dan kepasrahan total kepada Allah. Ia juga menegaskan bahwa Nabi Ya’qub menunjukkan bentuk *self healing* melalui kesabaran mendalam dan doa yang berkelanjutan (Harefa, 2022).
- 4) Zainal Muttaqin dkk (2023), “*Muhasabah Al-Qur’an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self-Healing Manusia Modern*,” *Indonesian Journal of Humanities and social sciences*. Penelitian ini membahas konsep *muhasabah* (introspeksi diri) dalam Al-Qur’an sebagai salah satu bentuk *self-healing* bagi manusia modern. Penelitian ini menggunakan metode tafsir *tahlili* untuk menguraikan makna ayat-ayat Al-Qur’an yang berkaitan dengan *muhasabah*, kemudian menganalisisnya dengan pendekatan psikologis dan metode tafsir *ilmi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *muhasabah* memiliki nilai penyembuhan spiritual yang mendalam, membantu manusia untuk mengenali dan mengendalikan diri, serta mengatasi tekanan batin melalui introspeksi dan penguatan iman. Dengan demikian, konsep *muhasabah* dalam Al-Qur’an memiliki relevansi tinggi dalam konteks modern sebagai sarana pemulihan jiwa dan pengendalian emosi yang selaras dengan prinsip-prinsip *self-healing* (Muttaqin, 2023).
- 5) Zakiyatun Nisa dan Farhan Masrury (2024), “Dinamika Kesejahteraan Jiwa dalam Praktik *Self-Healing* perspektif Tafsir Al-Maraghi,” *Ta’willuna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam*. Penelitian ini membahas

hubungan antara kesejahteraan jiwa dan praktik *self-healing* berdasarkan penafsiran Al-Qur'an oleh Al-Maraghi. Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik) untuk menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenangan batin, kesabaran, dan keimanan sebagai dasar pembentukan kesejahteraan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan jiwa dapat dicapai melalui penguatan spiritual dan kesadaran diri terhadap nilai-nilai Qur'ani. Menurut Al-Maraghi, ketenangan dan kebahagiaan jiwa berakar dari kedekatan manusia kepada Allah melalui zikir, doa, dan tawakal. *Self healing* dalam perspektif ini bukan hanya bentuk terapi psikologis, tetapi juga merupakan refleksi spiritual yang menuntun manusia untuk menemukan makna hidup yang lebih dalam (Nisa & Masrury, 2024).

- 6) Indah Kirana dan Sulidar (2024), "*Self Healing* dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 perspektif Sayyid Quthb)," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. Membahas konsep self healing yang terkandung dalam surah Al-Baqarah ayat 153. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tantangan kesehatan mental di era modern yang membutuhkan solusi spiritual berbasis Al-Qur'an. Dengan menggunakan metode studi pustaka dan pendekatan *tafsir fi Zilal al-Qur'an* karya Sayyid Quthb, penelitian ini menguraikan bahwa kesadaran dan shalat merupakan dua pilar utama dalam proses penyembuhan diri. Sayyid Quthb menafsirkan bahwa kedua amalan tersebut bukan sekadar ritual, tetapi juga terapi spiritual yang memberikan efek menenangkan, menguatkan mental, serta menumbuhkan rasa tawakal dalam menghadapi ujian hidup. Hasil menunjukkan bahwa penyembuhan dalam perspektif Al-Qur'an bersifat menyeluruh menyangkut aspek spiritual, emosional, dan psikologis yang mampu mengembalikan keseimbangan jiwa manusia melalui kedekatan dengan Allah (Indah Kirana, 2024).
- 7) Retno Mayzima Mu'minah (2023), "*Self-Healing* dalam Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28 perspektif Tafsir Maqasidi," *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya gangguan mental dan tekanan batin pada

masyarakat modern, terutama sejak masa pandemi COVID-19, dengan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan, Retno menggunakan pendekatan Tafsir Maqasidi untuk membaca ulang makna ayat secara lebih hidup, produktif, dan kontekstual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Ar-Ra'd [13]: 28 bukan hanya mengandung pesan tentang ketenangan batin yang diperoleh melalui *dzikrullah*, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai maqasid yang penting bagi penyembuhan jiwa, yakni *hifzh an-nafs* (menjaga jiwa), *hifzh ad-din* (menjaga agama), dan *hifzh al-'aql* (menjaga akal). Nilai-nilai ini menjadi dasar spiritual bagi tercapainya *self healing* dalam perspektif Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menautkan konsep *self healing* modern dengan nilai-nilai maqasid dalam islam (Mu'minah, 2023).

- 8) Ikvini Nur Dinisah (2023), "Makna Semantik Kata Sabar dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)", UIN KH Achmad Siddiq Jember. Penelitian ini membahas makna kata sabar dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan semantik Toshihiko Izutsu. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengungkap makna dasar dan makna relasional kata sabar dalam Al-Qur'an serta mengetahui relevansinya terhadap kehidupan umat Islam secara kontemporer. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dan pendekatan linguistik melalui kajian semantik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kata sabar memiliki makna dasar "tahan", yaitu sikap tidak lemah, tidak mudah putus asa, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi ujian. Adapun makna relasionalnya berkaitan dengan keteguhan dalam menghadapi keadaan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penerapan sikap sabar dapat membantu seseorang menerima keadaan, mengambil keputusan, dan menghadapi permasalahan kehidupan (Dinisah, 2023).

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kajian mengenai *self-healing*, ketenangan jiwa, dan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an telah dilakukan dari berbagai perspektif. Sebagian penelitian memfokuskan kajiannya pada tokoh atau kisah tertentu, seperti Maryam, Nabi Yusuf, dan Nabi Ya'qub. Penelitian

lainnya berfokus pada ayat tertentu, seperti QS. Al-Baqarah [2]: 153 dan QS. Ar-Ra'd [13]: 28, atau pada konsep tertentu seperti muhasabah dan makna semantik sabar.

Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini memfokuskan kajian pada konsep sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir *maudhu'i*. Ayat-ayat yang berkaitan dengan sabar dianalisis untuk menemukan komponen dan bentuk-bentuk kesabaran berdasarkan penafsiran Ibn Katsir dan Quraish Shihab. Hasil dari analisis konsep sabar tersebut kemudian dikaitkan dengan konsep *healing* dalam perspektif Islam, khususnya sebagai proses spiritual menuju ketenangan jiwa. Dengan demikian, penelitian ini tidak memulai kajian dari konsep *healing* untuk menafsirkan ayat, tetapi berangkat dari penafsiran ayat-ayat tentang sabar, kemudian melihat relevansinya terhadap konsep *healing*. Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu telah membahas konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dari berbagai sudut pandang.

G. Sistematika Penulisan

Penulisan ini disusun secara sistematis agar memudahkan pemahaman pembahasan penelitian. Adapun sistematika penulisannya terdiri atas beberapa bab sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

Pada bab ini berisi uraian mengenai latar belakang masalah yang menjelaskan pentingnya kajian tentang *healing* dalam perspektif Al-Qur'an, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis, kerangka berpikir, tinjauan pustaka, serta metodologi penelitian yang menjelaskan pendekatan, jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan dan analisis data, serta sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori

Bab ini membahas konsep dasar *healing* secara umum dan dalam perspektif psikologi Islam, serta menjelaskan teori spiritual *healing* dalam Al-Qur'an. Pada

bagian ini juga dijelaskan hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas, termasuk istilah-istilah Qur'ani seperti *syifa*, dan *sabr* yang menjadi dasar tema penelitian.

Bab III Metodologi Penelitian

Bab ini menguraikan konsep dan langkah-langkah metode tafsir tematik (*maudhu'i*) menurut Musthafa Muslim yang digunakan dalam penelitian, termasuk tahap pengumpulan ayat, klasifikasi, korelasi antar ayat, dan analisis tafsir.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini merupakan inti dari penelitian. Pembahasan difokuskan pada analisis tafsir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan Sabar, seperti QS. Al-Baqarah: 155-157 serta ayat-ayat pendukung lainnya. Setiap ayat dikaji berdasarkan penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer untuk menemukan makna spiritual *healing* yang terkandung di dalamnya.

Bab V Penutup

Bab ini menyajikan perpaduan dari hasil temuan penelitian dan menjelaskan hikmah dari pemahaman dan pengamalan ayat-ayat tersebut dalam kehidupan manusia modern, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan spiritualitas. Bab ini juga berisi kesimpulan umum dari penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.