

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia yang terlahir di dunia pasti dihadapkan dengan berbagai ujian. Allah Swt menguji manusia dengan kesedihan, ketakutan, kegelisahan hati dan memberikan berbagai konflik sebagai proses pendewasaan. Manusia akan diuji dengan kebaikan atau pun keburukan, banyak manusia yang takut gagal, takut jatuh miskin, takut dihina, takut mati di usia dini, dan ketakutan lainnya. Perubahan dan tuntutan hidup di masa sekarang menimbulkan pengaruh bagi sebagian orang yang belum siap, baik secara mental maupun materi.

Kemunculan pandemi virus covid 19 pada awal tahun 2020 silam turut menyumbang dampak gangguan mental khususnya di Indonesia. Dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengungkapkan bahwa hasil survey kesehatan jiwa terkait Covid-19. Sebanyak 68% responden mengaku cemas, 67% depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis.¹ Permasalahan kesehatan mental semakin bertambah tiap tahunnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh riset kesehatan dasar (RISKEDAS) tahun 2021 menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental masyarakat Indonesia sebanyak 20% dari 250 juta jiwa secara

¹ Annisa Mutia, "Masalah Psikologis Selama Pandemi Covid-19, 2021," Diakses 02 Desember, 2024, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-menggangu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi>

keseluruhan.² Gangguan kesehatan mental mengakibatkan seseorang mengalami depresi. Secara sederhana depresi adalah suatu keadaan ketika kita tidak mampu mengendalikan pikiran dan perasaan. Peristiwa pahit yang pernah dialami tiba-tiba muncul begitu saja, hal ini dikarenakan perubahan mood yang negatif dan adanya moment mengakses kembali memori-memori pahit yang pernah terjadi.³

Prevalensi depresi masih terus meningkat dengan prevalensi berkisar 34.9% milenial dan gen-z di indonesia yang mengalami darurat kesehatan mental. Dua kondisi psikologis yang paling banyak dialami adalah depresi dan kecemasan (*anxiety*). Darurat kesehatan mental yang terjadi pada generasi milenial dan gen-z merupakan permasalahan yang mengganggu semua aspek kehidupan sehari-hari mulai dari aspek karir, sosial bahkan keinginan untuk melukai dirinya sendiri sampai bunuh diri.⁴

Pada tahun 2024 gangguan mental pada generasi milenial dan gen-z semakin meningkat yang terbukti dari hasil survei Indonesia National *Adolescent Mental Health* (I-NAMHS) mengungkapkan bahwa 15,5 juta (34,9%) remaja menunjukkan gangguan mental, sementara 2,45 juta (5,5%) telah mengidapnya dalam dua belas tahun terakhir. Dan survei lainnya yang dilakukan oleh *Deloitte* (sebuah jaringan penyedia jasa profesional multinasional) juga

² Widayawati, "Masalah Kesehatan Jiwa Indonesia, 2021," Diakses pada 02 Desember 2024, https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis_media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/

³ Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), 14-15.

⁴ Amira Salsabila "Gen Z dan Milenial di Indonesia Alami Darurat Kesehatan Mental, Ini Penyebabnya" Diakses pada 2 Desember 2024 <https://www.haibunda.com/moms-life/20240123105947-76-326985/gen-z-dan-milenial-di-indonesia-alami-darurat-kesehatan-mental-ini-penyebabnya>

menunjukkan bahawa 46% gen-z dan 41% generasi milenial telah mengalami stres dan cemas sepanjang waktu.⁵ Penting bagi setiap manusia untuk memahami kesehatan mental menjaga agar mental tetap sehat. Oleh karena itu, diharapkan setiap individu mampu mencegah gangguan kesehatan mental melalui penyembuhan diri atau *self-healing*, untuk menyembuhkan luka, stress, depresi dan lainnya secara mandiri. Penyembuhan diri ini dilakukan berlandaskan kepada pesan-pesan dari ayat-ayat Al-Qur'an keseluruhan isi Al-Qur'an adalah petunjuk hidup bagi manusia, yang di dalamnya tidak ada keraguan.

Penyembuhan diri atau *self-healing* merupakan istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat modern, baik di media sosial Instagram, Twitter, *Whatsapp*, *Podcast*, YouTube, dan telah menjadi trend baru dalam istilah psikologi. Kehidupan manusia yang kerap dihadapkan dengan berbagai gesekan, konflik, atau pun permasalahan hidup yang terus-menerus, jika tidak direspon dengan baik, maka akan menyebabkan gangguan kesehatan mental. Salah satu upaya untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental ialah dengan melakukan *self-healing*.⁶

Konsep penyembuhan diri atau *self-healing* juga telah digunakan oleh Yusuf AS dan juga telah diimplementasikan oleh al-Ghazālī dan hal tersebut telah termaktub dalam kitab *Minhāj al-ʿĀbidīn* yang menjelaskan *self-healing* dapat dilakukan dengan mengenal diri, menerima diri, mereflesikan diri dan bersyukur.

⁵ Gloria Barus ” Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental” diakses pada 2 Desember 2024 <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

⁶ M. Anis Bachtiar, dkk, "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi". Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, vol. 6 no. 2 (1 Juni 2021), 42.

Selanjutnya konsep *self-healing* juga telah dijelaskan oleh Wahbah al-Zuhaili dalam tafsirnya menyatakan bahwa pentingnya keterhubungan spiritual dengan Allah sebagai sumber kekuatan dan ketenangan jiwa yang di imbangi dengan kesadaran diri untuk memahami dan mengatasi masalah yang di hadapi.⁷

Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi umat manusia yang memuat hal-hal yang berhubungan dengan manusia. Mulai dari aspek perilaku manusia (psikologi), persoalan jiwa, spiritual, sosial, dan moral. Al-Qur'an hadir sebagai karunia dan kasih sayang Allah Swt. kepada manusia. Dapat membantu manusia keluar dari rasa sakit menuju kesembuhan yang sempurna. Dalam Al-Qur'an terdapat hal-hal yang mengandung tentang bagaimana menangani permasalahan manusia mulai dari stres dan konflik yang sangat rentan pada abad industri modern.⁸

Al-Qur'an memang tidak menyebutkan secara jelas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara untuk mengobati kesehatan mental yang terganggu. Namun secara implisit Al-Qur'an menjelaskan hal tersebut. Salah satu metode *self-healing* adalah dengan dzikir sebagaimana yang dijelaskan oleh Quraishy Shihab, bahwa dengan berdzikir dapat menjadikan hati yang tenang. Seseorang yang selalu dzikir dengan mengingat Allah maka dirinya akan terhindar dari rasa ragu, cemas dan khawatir. Dengan selalu berdzikir dapat menghilangkan rasa cemas, khawatir dan takut. Maka dzikir dapat dijadikan salah satu metode *self-healing* guna memperbaiki kesehatan mental yang

⁷ Maimunah. "Konflik Psikologi Kisah Yusuf dalam Al-Qur'an." al-Itizam vol.1, no.2 (Desember 2016), 45

⁸ Fazalur Rahman, *Ensiklopedia Ilmu Dalam Al-Qur'an: Rujukan Terlengkap Isyarat-Isyarat Ilmiah Dalam Al-Qur'an*, terj. Taufik Rahman (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), 293-294.

terganggu.⁹

Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak ayat yang memberikan pelajaran tentang *self-healing* dan kesehatan mental. Di antaranya adalah QS. Al-Ra'd: ayat 28 dan Surah Al-Baqarah ayat 286. Dengan merenungkan ayat-ayat ini, kita dapat menemukan pelajaran berharga tentang harapan, ketenangan, dan kekuatan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup, sebagai contoh dalam surah Al-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

(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 menekankan pentingnya mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan. Dalam konteks kehidupan yang penuh dengan tantangan dan stres, banyak orang mencari cara untuk menemukan kedamaian batin. Ayat ini mengingatkan kita bahwa, dengan mengingat Allah melalui dzikir, doa, dan refleksi, hati kita dapat merasa tenang dan damai, ketenangan yang disebutkan di sini merujuk pada keadaan jiwa yang stabil dan bahagia, yang tidak terganggu oleh masalah duniawi. Ini juga menunjukkan bahwa spiritualitas dan hubungan kita dengan Tuhan memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan emosional kita.

Agama memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental, dan peran tersebut dapat diterapkan secara praktis dalam psikoterapi. Dalam dunia

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 17 (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 511-512.

Islam, psikoterapi Islam telah diterapkan untuk mendukung kesejahteraan mental manusia. Beberapa tokoh besar seperti Ibn Sinna', al-Kindī, dan Ibn Qayyim telah mengembangkan pendekatan-pendekatan psikoterapi yang mengintegrasikan ajaran Islam untuk membantu proses penyembuhan dan kesejahteraan jiwa. Penelitian terkait psikoterapi Islam telah dilakukan dalam 20 tahun terakhir, dengan berbagai studi yang mengkaji penerapan prinsip-prinsip Islam untuk membantu proses penyembuhan mental emosional.¹⁰

Psikoterapi Islam dalam sudut pandang umat muslim sangat penting karena berlandaskan Al-Qur'an dan Sunah yang dijadikan sebagai rujukan utama. Sebagai pedoman dasar agama Islam, Al-Qur'an dan Sunah memberikan arahan dan prinsip-prinsip yang relevan dalam menangani masalah kesehatan mental, sehingga psikoterapi Islam relevan dengan ajaran agama untuk mencapai kesejahteraan jiwa.¹¹ Pada kedua sumber tersebut, Allah memberikan solusi terbaik bagi masalah kejiwaan manusia. Ibn Qayyim merupakan sosok ulama yang tepat untuk memberikan solusi terbaik atas permasalahan umat muslim, karena melihat banyak karyanya yang memberikan perhatian khusus terhadap isu-isu kejiwaan dan kesehatan mental manusia dengan mengintegrasikan pedoman agama Islam.¹²

Adapun terkait pemikiran dan penjelasan Ibn Qayyim dalam kitab *al-Dou'*

¹⁰ Sham, F, Islamic psycotherapy approach in managing adolescent hysteria in Malaysia', *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 4, 3 (2015), 1-4.

¹¹ Muhammad Habib Fathuddin, Fachrur Razi Amir, _Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan', *Jurnal Ta'dibi*, 5.2 (2016), 118.

¹² Fratiwi Rachmaningtyas, Mubarak, _Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin', *Jurnal Studia Insania*, 2.2 (2014), 132.

al-Munīr memberikan pandangan mendalam tentang penyembuhan jiwa dan kesehatan mental. Ibn Qayyim menekankan pentingnya hubungan spiritual dan emosional dalam mencapai keseimbangan mental dan kesehatan yang optimal.¹³ Melalui kitab *al-Dou' al-Munīr*, Ibn Qayyim tidak hanya membahas aspek penyembuhan fisik, tetapi juga secara mendalam menyoroti pentingnya proses penyembuhan dengan berlandaskan ajaran Islam untuk mencapai keseimbangan antara fisik, psikis dan jiwa.

Ibn Qayyim dalam kitab *al-Dou' al-Munīr* menjelaskan bahwa ketenangan sejati bagi manusia hanya dapat dicapai melalui iman yang mendalam dan taqarrub kepada Allah. Setiap dzikir yang diucapkan dengan sepenuh hati memiliki kekuatan tersendiri untuk menghilangkan kecemasan dan membawa kedamaian batin, meskipun seseorang tengah menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan, dengan senantiasa mengutamakan Allah dan mengingat-Nya, seorang hamba akan merasakan perlindungan dan ketenteraman. Kehadiran-Nya akan selalu mengisi kekosongan jiwa yang sebelumnya gersang, serta memberikan kedamaian yang sejati.¹⁴

Terkait dengan masalah di atas, Ibn Qayyim memberikan penjelasan atau solusi dengan menafsirkan QS. al-Ra'd ayat 28. Menurutnya, ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan hati manusia berarti terhindar dari kegelisahan, kesedihan, dan kegalauan dalam diri seseorang. Ketenangan ini hanya bisa dicapai melalui keterikatan antara manusia dan Tuhan, yaitu Allah SWT.

¹³ Ibn Qayyim, *al-Jawāb al-Kafī li Man Sa'ala 'an al-Dawā' Al-Syafī*, terjemah. Salafuddin Abu Sayyid, *Solusi Qur'an dalam Mengatasi Masalah Hati* (Sukoharjo: Al-Qawam, 2013), 21.

¹⁴ Ibn Qayyim, *al-Dou' al-Munīr 'alā al-Tafsīr*, (Riyāḍ, Maktabah Dār al-Salām, t.t.), 571.

Keterikatan ini dapat terjalin dengan senantiasa mengingat-Nya.¹⁵ Perlu dipahami bahwa mengingat Allah atau mendekatkan diri kepada-Nya tidak selalu harus melalui bacaan dzikir, tetapi juga bisa dilakukan dengan merenung dan memperhatikan keindahan alam ciptaan-Nya. Dengan merenung tentang keindahan alam, kita diingatkan akan kebesaran Allah, karena keindahan tersebut hanya dapat diciptakan oleh-Nya, bukan oleh makhluk lain (QS. al- Baqarah ayat 164).

Merenungkan atau memperhatikan keindahan ciptaan-Nya, jika dikaitkan dengan konteks masa kini, merenung dan mengamati alam dapat diartikan sebagai suatu bentuk healing (penyembuhan atau pemulihan) yang membantu menenangkan pikiran. Proses ini dapat memberikan kedamaian, yang pada akhirnya akan memberikan pengaruh dengan membawa ketenangan pada fisik dan psikis, serta membantu seseorang terhindar dari stres. Dengan cara seperti ini, mengingat Allah melalui healing atau menikmati keindahan ciptaan-Nya juga bisa memberikan manfaat yang besar bagi kesejahteraan fisik dan mental.

Adapun Konsep *self-healing* perspektif Ibn Qayyim yang diusung dalam penelitian ini dapat menjadi solusi yang relevan dalam konteks kesehatan mental kontemporer, terutama dalam mencari cara untuk mengatasi stres, kecemasan, depresi dan beragam problematikan yang mengarah kepada gangguan fisik maupun psikis manusia. Dengan dikorelasikan dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan yang ada dalam diri manusia untuk menghadapi problematika dan tantangan kehidupan karena pada dasarnya setiap manusia

¹⁵ *Ibid.*, 571

yang bernyawa tidak akan terlepas dari sebuah masalah.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi relevansi pandangan Ibn Qayyim mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self-healing* dalam kitab tafsir *al-Dou' al-Munir*, serta mengkorelasikannya dengan konteks kehidupan masa kini. Maka dengan alasan ini, peneliti tertarik memilih menggunakan metode Ibn Qayyim karena ia menawarkan pendekatan yang menyeluruh, menggabungkan penyembuhan fisik, emosional, dan spiritual. Ibn Qayyim menekankan pentingnya doa, dzikir, dan pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an dalam proses penyembuhan diri. Dengan menganalisis ayat-ayat tersebut, peneliti ingin menggali bagaimana ajaran Ibn Qayyim dapat membantu menyembuhkan masalah jiwa dan memberikan solusi untuk tantangan psikologis di zaman sekarang.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan Ibn Qayyim dalam kitab *al-Dou' al-Munir* terhadap ayat-ayat tentang *self-healing*?
2. Bagaimana relevansi konsep *self-healing* menurut Ibn Qayyim dalam pengobatan kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui pandangan Ibn Qayyim dalam kitab *al-Dou' al-Munir* terhadap

ayat-ayat tentang *self-healing*.

2. Mengetahui relevansi konsep *self-healing* menurut Ibn Qayyim dalam pengobatan kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Harapan adanya penelitian ini yang dilakukan oleh penulis, terdapat beberapa hal positif yang diharapkan dapat memberikan manfaat dan edukasi terhadap pembaca serta peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi dan kajian spiritual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan, serta menjadi sumber referensi yang berharga bagi para akademisi, praktisi, dan pembaca yang tertarik dalam memahami konsep *self-healing*. Lebih khusus lagi, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait konsep *self-healing* perspektif Ibnu Qayyim, yang dapat dijadikan bahan kajian dan rujukan dalam upaya mengatasi berbagai tantangan emosional dan spiritual dalam kehidupan.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan penuh bisa menyuguhkan kontribusi dalam upaya memberikan penjelasan terkait konsep *self-healing* perspektif Ibn Qayyim dalam menganalisis ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *self-healing* dan upaya pengembangan pemikiran yang

bermanfaat bagi:

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai konsep *self-healing* dalam pandangan Ibn Qayyim dengan menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam kitab tafsir *al-Dou' al-Munir*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mengembangkan pemahaman dan aplikasi konsep tersebut secara lebih luas, baik dalam konteks kehidupan spiritual maupun kesejahteraan mental di masa kini.

b. Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik serupa secara lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan baru yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kontribusi terhadap dunia akademis.

E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal dalam *Spiritual Healing Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* yang terakreditasi Sinta 4. Menerbitkan sebuah hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Jarman Arroisi Dkk dengan tema "*Sufi Healing as a Model of Heart Disease Therapy in the Thought of Ibn Qayyim Al-Jauziyah*" yang terbit di bulan Desember 2024. Dalam penelitian ini menjelaskan terkait terapi penyakit jantung dalam pemikiran Ibn Qayyim dengan tujuan untuk membersihkan hati dari beragam penyakit. Arroisi menyimpulkan bahwa

pengobatan sufi menurut Ibn Qayyim merupakan cara yang tepat untuk mengobati jantung dengan berdzikir kepada Allah.

2. Skripsi Anistiawati Bulandari Qasanah di IAIN Ponorogo yang terbit pada tahun 2023 dengan tema Konsep Sabar dan Sholat Dalam Prespektif Tafsir Al-Misbah Sebagai *Self-healing*. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa konsep sabar dan shalat sebagai bentuk *self-healing* adalah proses penyembuhan yang mendukung kesehatan mental, baik fisik maupun psikis. Menurutnya, sabar dan shalat merupakan sebuah Tindakan yang memberikan banyak manfaat bagi kehidupan masyarakat, seperti ketenangan jiwa yang membantu mengatasi pikiran negatif dan membangun kepercayaan diri. Jadi dalam penelitian ini lebih fous pada *self-healing* yang bisa dilakukan dengan sabar dan Sholat saja
3. Jurnal yang diterbitkan dalam Journal of Innovation Research and Knowledge dengan tema Memaknai *Self-healing* Dengan Dzikir yang telah dilakukan oleh Niskaromah, terbit pada bulan Juli 2023. Dalam penelitian dijelaskan bahwa dzikir mampu menghilangkan stres dan menyembuhkan psikosomatik. Jadi, Niskaromah hanya memaparkan *self-healing* itu hanya bisa dilakukan melalu dzikir saja.
4. Jurnal yang ditulis oleh Saila Rahmatika Dkk dengan tema Konsep Self-Healing Prespektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil:1-10) yang telah diterbitkan dalam jurnal Asy-Syariah: Jurnal Hukum Islam pada tahun 2023. Menurutnya ada empat metode yang digunakan dalam konsep *self-healing* dengan merujuk pada Qs Al-

Muzammil:1-10 diantaranya yaitu Qiamul lail, membaca Al-Qur'an dengan tartil, sabar serta menjauhkan diri dari lingkungan yang kurang sehat. Rahmatika memaparkan dalam penelitiannya hanya terfokus pada Qs. Al-Muzammil yang terdapat dalam ayat pertama sampai ayat ke sepuluh saja.

5. Jurnal dengan tema Menggali Konsep *Self-healing* dalam Al-Qur'an yang telah di tulis oleh Jannatul Aulia Dkk yang diterbitkan dalam jurnal Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis pada bulan April 2024. Aulia memaparkan dalam penelitiannya bahwasannya hasil dari risetnya ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang mendalam terkait integrasi antara pendekatan psikologi dan spiritual pada *self-healing*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan baru yang praktis terhadap kesehatan dengan metode alternatif untuk peningkatan kesejahteraan. Jika melihat dari hasil riset ini, hampir sama dengan tema yang telah penulis angkat, namun perlu diketahui bahwasannya ada garis besar yang berbeda yaitu tema yang di angkat oleh peneliti itu berdasarkan pemikiran ulama mufassir syaikh Ibn Qayyim al-Jauziyah.

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah penulis kumpulkan menunjukkan berbagai kajian terkait topik ini. Perbedaan utama dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah penulis berusaha untuk mengungkapkan lebih rinci pandangan Al-Qur'an melalui penafsiran Ibn Qayyim yang menekankan pesan-pesan tentang harmonisasi, keserasian, dan keseimbangan kehidupan, dengan memanfaatkan berbagai literatur, baik berupa buku ilmiah terutama dalam kitab *al-Dou' al-Munir*. Dengan demikian,

penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi signifikansi dan implikasinya, khususnya dalam konteks penelitian akademis. Oleh karena itu, tujuan dari studi ini adalah untuk menjadi kontribusi bagi kepustakaan Islam dan sebagai alternatif pemikiran Islam mengenai konsep *self-healing*.

F. Metode Penelitian

Metodologi penelitian merupakan proses penyelidikan dan penelusuran suatu masalah dengan menerapkan pendekatan ilmiah yang diteliti dan cermat, untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis data, serta menarik kesimpulan secara sistematis dan objektif, dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah atau menguji hipotesis demi memperoleh pengetahuan baru. Jadi dalam sebuah penelitian diperlukan metode dan langkah yang jelas agar penelitian ini lebih terarah dalam menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

Dalam penelitian ini penulis mengambil model penelitian kualitatif, sebab model penelitian inilah yang sesuai dengan pembahasan yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini.¹⁶ Pengertian kualitatif merujuk pada pendekatan dalam penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena, pengalaman, atau konteks tertentu. Pendekatan ini tidak mengutamakan pengukuran numerik atau statistik, melainkan lebih kepada analisis deskriptif dan interpretatif.

Dilihat dalam metode penelitian Al-Qur'an dan tafsir membagi menjadi

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 145.

enam model penelitian tafsir, diantaranya yaitu penelitian tokoh (*Dirāsah fī Rijāl al-Mufasssīrīn wa al-Musytasyriqīn*), penelitian kawasan (*Dirāsah ‘an al-Mantiqah*), penelitian naskah kuno (*manuskrip atau Makhtūṭah*), penelitian *living Qur’an* (*Dirāsah fī al-Qur’ān al-Ḥayy*), penelitian tematik (*Dirāsah al-Mauḍū’iyyah*), penelitian komparatif (*Dirāsah Muqāranah*).¹⁷

Dari berbagai pendekatan tersebut penulis menggunakan metode penelitian tematik (*dirasat al-mauduiyyah*), yang berfokus pada identifikasi dan analisis tema-tema utama yang muncul dalam teks. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi hubungan antar konsep dan mengungkap makna yang lebih dalam dalam konteks yang relevan. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menyusun argumen yang lebih kuat dan memberikan wawasan yang mendalam tentang fenomena yang diteliti, serta menjelaskan implikasi dari temuan tersebut dalam konteks yang lebih luas.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu sebuah penelitian yang menggunakan sumber kepustakaan seperti buku, jurnal, artikel dan karya tulis lainnya guna mempertajam metodologi, memperoleh kajian yang setema dan memperdalam kajian teoritis.

2. Sumber data penelitian

Jika dilihat dari segi bahan atau objek yang akan diteliti, jenis

¹⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur’an dan Tafsir*, (Yogyakarta : Idea Pres, 2021), 28-30.

penelitian ini termasuk dalam penelitian kepustakaan *library research*, yaitu penelitian yang objek utamanya berupa literatur tertulis, baik sumber primer maupun sumber sekunder.

a. Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab *al-Dou' al-Munir* karya *Ibn Qayyim al-Jauziyah*.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ini diperoleh dari buku-buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data ini digunakan untuk melengkapi dan memperkaya sumber data primer.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu prosedur yang terstruktur dan terstandarisasi untuk mendapatkan data yang diperlukan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode tokoh yaitu mengumpulkan penafsiran ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan dan tema yang sejenis.¹⁸ Dalam hal ini, penulis menerapkan teknik dokumentasi, yaitu pengumpulan data yang diperoleh melalui arsip, informasi, atau dokumen-dokumen yang relevan dengan penelitian yang sedang dibahas.¹⁹ Setelah penulis menetapkan konsep *self-healing* sebagai topik utama yang akan dibahas, langkah selanjutnya adalah mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki kesamaan tema untuk membentuk

¹⁸ 'Abd Hayy al-Farmawī, *al-Bidāyah fī Tafsīr al-Maudū'ī*, (Mesir: Dirāsah Manhajīyyah al-Maudū'īyyah, t.t.), 41

¹⁹ Husaini Usman, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 176

gambaran yang lebih lengkap. Kemudian, pembahasan tersebut akan dilengkapi dengan pendekatan pemikiran Ibn Qayyim. Mengingat luasnya cakupan dan bidang yang dibahas, fokus penelitian ini akan difokuskan pada konsep *self-healing*, serta hubungannya dengan pemikiran Ibnu Qayyim, untuk mengungkapkan tujuan dan makna yang terkandung dalam al-Qur'an

4. Teknis Data

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis deskriptif, karena penelitian yang menggabungkan pendekatan psikolog dan agama serta mengkritisi masalah *self-healing* dalam pandangan Ibnu Qayyim. Metode deskriptif ini akan dilakukan dengan menganalisis makna yang terkandung dalam sumber data, baik yang bersifat primer maupun sekunder.

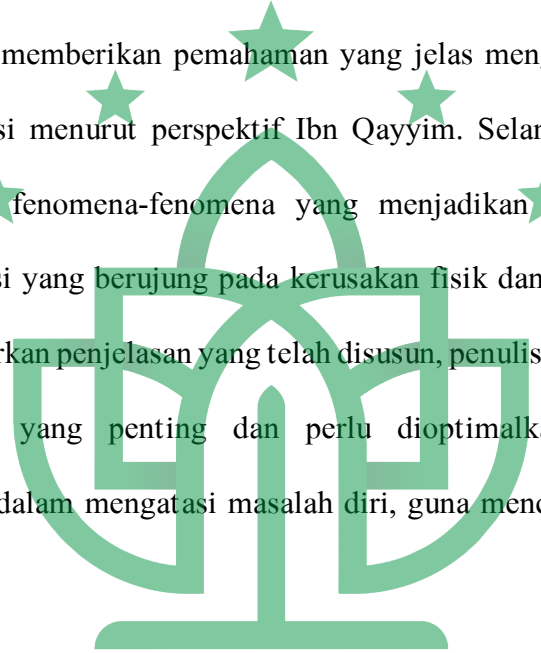
G. Kerangka Teoritik

Langkah pertama yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah menjelaskan secara rinci mengenai diskursus *self-healing* secara umum beserta aspeknya. Selanjutnya, penulis akan menyampaikan definisi dan pentingnya pemahaman tentang *self-healing* bagi masyarakat, agar mereka dapat mengatasi stres atau depresi. Dengan demikian, permasalahan utama yang terjadi akan dijelaskan sesuai dengan perhatian para ahli.

Langkah kedua adalah mengumpulkan penafsiran ayat yang berkaitan dengan (*self-healing*) dalam Al-Qur'an, yang mencakup beberapa hal seperti mempererat hubungan dengan Allah, berpikir positif, rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*), dan pengelolaan diri (*self-management*).

Selanjutnya, ayat-ayat tersebut akan dianalisis berdasarkan pandangan dan penafsiran Ibn Qayyim, sehingga akan menghasilkan pemahaman tafsir yang mendalam mengenai aspek-aspek kehidupan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut.

Langkah selanjutnya, penulis akan menjelaskan makna *self-healing* serta aspek ilmu pengetahuan yang terkandung di dalamnya. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai cara mengatasi stres atau depresi menurut perspektif Ibn Qayyim. Selanjutnya, penulis akan mengungkapkan fenomena-fenomena yang menjadikan manusia mengalami stress dan depresi yang berujung pada kerusakan fisik dan psikis. Pada langkah terakhir, berdasarkan penjelasan yang telah disusun, penulis akan mengemukakan langkah-langkah yang penting dan perlu dioptimalkan untuk mencapai profesionalisme dalam mengatasi masalah diri, guna mencegah kerusakan fisik dan psikis.



**UNIVERSITAS
KH. ABDUL CHALIM**