

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self healing telah menjadi topik yang banyak diminati dalam konteks kesehatan mental, terutama pada era modern ini. Tantangan kehidupan yang semakin kompleks sering kali menyebabkan banyak individu mengalami gangguan emosional, seperti stres, depresi, dan kecemasan berlebih. Berdasarkan data dari WHO, jumlah orang yang mengalami gangguan mental di seluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya, satu dari tujuh remaja usia 10-19 tahun di dunia mengalami gangguan mental.¹ Sementara di Indonesia, laporan Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa angka penderita gangguan kesehatan mental, terutama pada usia produktif terus bertambah akibat tekanan sosial, ekonomi, dan perubahan gaya hidup yang terus menerus terjadi.²

Rasa takut dan khawatir yang berlebihan akan menimbulkan depresi, dan depresi yang terus dirasakan jika dibiarkan pada diri akan mempengaruhi kondisi fisik. Maka untuk mengatasi ini, perlu adanya sebuah proses penyembuhan.³ Beberapa dari orang-orang yang merasa lelah dan mentalnya terganggu justru

¹World Healthy Organization, "Mental health of adolescents," diakses 24 November 2024, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAuou6BhDhARIsAIfgrn7ROkWg1RXcJgQNGnKxzN5xZuU4qXD4hc8uwh46ub5-Jd5rKTOAaDUaAml1EALw_wcB.

²Kementrian Kesehatan, "Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai," diakses 24 November 2024, <https://ayosehat.kemkes.go.id/gangguan-kesehatan-mental>.

³Zainal Muttaqin dkk., "Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern," *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (2023).

mencari hiburan dan ketenangan dengan hal-hal duniawi, seperti liburan, berbelanja berlebih, atau nonton konser musik. Banyak yang masih menganggap bahwa harta dan kedudukan adalah tolak ukur untuk hidup bahagia.⁴ Hal ini biasa mereka sebut dengan *self healing*.

Namun, rupanya *self healing* yang masyarakat lakukan berbeda dengan metode *self healing* dalam ruang lingkup psikologi. *Self healing* dalam psikologi merupakan metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri disertai dengan faktor pendukung baik dari lingkungan dan orang-orang disekitarnya. Sedangkan dalam Islam, *self healing* sering dikaitkan dengan *syifâ'* (penyembuhan). Penyembuhan mental yang disebabkan luka batin (*qalb maradh*) dapat membuat mental kembali sehat (*mental health*), Quraish Shihab menyebutnya dengan *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih).⁵

Adapun yang dilakukan kebanyakan masyarakat kita ternyata lebih pantas untuk disebut dengan *refreshing*. Karena jika dilihat secara bahasa, *self healing* adalah proses penyembuhan secara mandiri terhadap kondisi fisik atau psikis yang terganggu, sehingga dibutuhkan pengobatan untuk mengembalikan kondisi yang sehat. Jadi, *self healing* bukan hanya sebagai pelampiasan setelah menghadapi tantangan berat dalam hidup atau kejenuhan terhadap rutinitas sehari-hari, tetapi juga mencakup penyembuhan terhadap luka batin yang terpendam dalam diri.⁶

⁴Ummu Kalsum, *Self Healing With Qur'an* (Syalmahat Pubhlising, 2024).

⁵Saila Rahmatika dkk., "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)," *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023).

⁶Saila Rahmatika, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi", 118

Istilah *self healing* terus menjadi pembahasan masyarakat, maka diperlukan sudut pandang dan analisa bagaimana Al-Qur'an memandang tentang *self healing* (*syifâ'*). Al-Qur'an memang tidak secara eksplisit menyebutkan tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara mengobati mental yang terganggu. Namun, Al-Qur'an ternyata sudah menjelaskannya secara implisit sebagaimana yang tertuang pada surah Ar-Ra'ad ayat 28, serta pendapat Quraish Shihab yang menyatakan bahwa orang yang beriman pasti hatinya merasa tenang dan damai karena mengingat Allah.⁷

Di sisi lain, kajian tentang kesehatan mental lebih sering berfokus pada psikologi modern. Pendekatan spiritual, termasuk penggunaan Al-Qur'an sebagai media terapi masih kurang diesplorasi, meskipun banyak umat Islam percaya bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan untuk memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan luka batin. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis spiritualitas, seperti tilawah dan tafakur dapat berkontribusi pada pemulihan kesehatan mental.⁸

Di tengah meningkatnya angka gangguan mental, pendekatan spiritualitas memiliki potensi besar untuk menjawab kebutuhan masyarakat modern, khususnya umat Muslim. Sebagai kitab suci, Al-Qur'an memuat nilai-nilai universal yang dapat diterapkan untuk memperkuat aspek mental dan emosional seseorang. Namun, kurangnya panduan praktis berbasis Al-Qur'an sebagai media *self healing* menciptakan kesenjangan yang perlu diselesaikan. Terapi penyembuhan diri atau

⁷Saila Rahmatika, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi", 118

⁸Muttaqin dkk., "Muḥāsabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self_Healing Manusia Modern.", 390-391.

self healing dalam Islam sendiri bisa dipahami sebagai pengobatan dengan memperkuat hati, bersandar kepada Allah, mencari perlindungan, bertawakal kepada-Nya, kelembutan dan menunjukkan kerendahan hati.⁹

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT ini menawarkan pendekatan spiritual dalam penyembuhan diri. Buku ini menggabungkan kisah-kisah inspiratif dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang dikaitkan dengan proses penyembuhan diri. Penulis menyajikan berbagai ayat yang relevan dengan masalah emosional dan psikologis yang sering dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰ Hal tersebut menjadi salah satu keunikan dari buku ini dan menjadikannya relevan untuk dikaji dalam penelitian ini.

Namun, meskipun buku ini menyajikan ayat-ayat Al-Qur'an yang dikaitkan dengan konsep *self healing*, masih belum ada kajian dan pemahaman yang mendalam mengenai pemaparan ayat-ayat tersebut dan bagaimana kaitannya dengan konsep *self healing*. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian yang lebih rinci untuk mendapatkan pemahaman dan interpretasi mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang ada di dalam buku *Self Healing with Qur'an* sebagai media *self healing*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan ayat-ayat yang terdapat dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT dan mengkajinya dengan pemahaman yang lebih mendalam untuk menemukan kaitannya dalam konsep *self healing*. Penelitian ini menganalisis makna dari setiap ayat dalam buku

⁹Raihanah, "The Concept Of Self Healing For Children In Islamic Education (Perspective Of The Qur'an And Hadits)," *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 2 (2023).

¹⁰Ummu Kalsum, *Self Healing With Qur'an*.

tersebut dan mencari hubungan antara tafsir ayat-ayat tersebut dengan teori *self healing* dalam konteks psikologi dan spiritualitas.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran Al-Qur'an dalam proses penyembuhan diri, serta memberikan panduan umat Islam untuk memanfaatkan Al-Qur'an sebagai media terapi mental yang efektif. Penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan panduan berbasis ilmiah untuk *self healing* menggunakan Al-Qur'an serta turut memberikan kesadaran sebagaimana pernyataan Quraish Shihab bahwa Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai kitab hukum, tetapi Al-Qur'an mengandung visi moral luar biasa.¹¹ Maksud dari pernyataan tersebut ialah Al-Qur'an tidak hanya memberikan peraturan dan hukum-hukum tertentu, tetapi juga menawarkan pandangan moral yang tinggi, bisa membimbing manusia menuju kehidupan yang lebih bermanfaat dan sejalan dengan nilai-nilai ajaran Al-Qur'an.

Dengan demikian, penelitian ini mengangkat judul “Al-Qur'an Sebagai Media *Self Healing* (Kajian Terhadap Buku *Self Healing with Qur'an karya Ummu Kalsum IQT*)” untuk mengeksplorasi bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an dalam buku tersebut dipahami, diinterpretasikan, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan kegiatan *self healing* berbasis Al-Qur'an.

¹¹Ibnu Rusydi Al-Maswani, *Qur'anic Healing: Al-Qur'an Penghibur Hati yang Lelah* (Laksana, 2018).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana ayat-ayat yang ada di dalam buku *self healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT berfungsi sebagai media *self healing*?
2. Bagaimana ayat-ayat yang di dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT dalam perspektif Tafsir?
3. Bagaimana keterkaitan konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dengan teori *self healing* dalam psikologi?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Untuk mengetahui ayat-ayat yang ada di dalam buku *self healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT sebagai media *self healing*.
2. Untuk mengetahui ayat-ayat yang di dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT dalam perspektif Tafsir.
3. Untuk mengetahui keterkaitan konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dengan teori *self healing* dalam psikologi.

Signifikansi penelitian ini yaitu:

1. Secara akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang hubungan antara ayat-ayat Al-Qur'an dan kesehatan mental, khususnya dalam konteks penyembuhan diri. Ini akan memperkaya literatur yang ada mengenai tafsir Al-Qur'an dan aplikasinya dalam aspek psikologis dan emosional, serta menunjukkan relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut di bidang studi Islam dan kesehatan mental.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi individu yang mencari cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental melalui pendekatan spiritual. Dengan mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep *self-healing*, Penelitian ini bisa menjadi sumber motivasi dan inspirasi bagi banyak orang yang menghadapi tantangan emosional.

D. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalah pahaman konsep dalam penelitian ini, adapun pengertian beberapa istilah yang digunakan yaitu:

1. *Self Healing*

Self Healing secara harfiah berarti penyembuhan diri, karena makna dari *healing* sendiri adalah *a process of cure* (suatu proses pengobatan atau penyembuhan) yang dilakukan oleh individu secara mandiri yaitu didorong oleh keyakinan pribadinya dan didukung oleh lingkungan serta faktor eksternal lainnya.¹² Dalam konteks penelitian ini, *self healing* merujuk pada penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai media untuk mencapai ketenangan batin dan pemulihan mental. Proses ini mencakup aktivitas seperti tilawah (membaca Al-Qur'an), tadabur (merenungi ayat-ayat), dan zikir (mengingat Allah), yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu mengatasi stress, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya.

¹²M. Anis Bachtiar dan Aun Falestin Faletahan, "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021).

2. Buku *Self Healing with Qur'an*

Buku ini merupakan karya Ummu Kalsum IQT yang menawarkan metode penyembuhan melalui pemahaman Al-Qur'an.¹³ Dalam penelitian ini, buku ini dianalisis untuk menggali bagaimana penulis menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai dasar untuk menyembuhkan berbagai masalah kesehatan mental. Buku ini akan menjadi sumber utama yang dipelajari untuk menemukan relevansi antara teks Al-Qur'an dan konsep kesehatan mental yang diangkat.

E. Penelitian Terdahulu

Adapun beberapa penelitian yang pernah dibahas dengan tema yang sama sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Saila Rahmatika, Abd. Rozaq, dan Ulil Fauziyah pada tahun 2023 yang berjudul “Konsep *Self-Healing Perspektif Al-Qur'an* dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)”.¹⁴ Penelitian ini membahas konsep *self healing* dalam Surah Al-Muzammil ayat 1-10 berdasarkan tafsir Al-Qur'an dan teori psikologi. Pendekatan yang digunakan adalah metode tafsir tahlili untuk memahami kandungan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, di kombinasikan dengan teori *self healing* dari sudut pandang psikologi. Penelitian ini menemukan empat metode *self healing* dalam Surah Al-Muzammil, yaitu *qiyamul lail*, membaca Al-Qur'an dengan tartil, bersabar, dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat.

¹³Ummu Kalsum, *Self Healing With Qur'an*.

¹⁴Saila Rahmatika dkk., “Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10).”

Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, penelitian terdahulu berfokus pada konsep *self healing* dalam Surah Al-Muzammil dan bagaimana konsep tersebut dikaitkan dengan teori psikologi modern, sedangkan fokus penelitian ini adalah ayat-ayat yang terdapat dalam buku *Self Healing with Qur'an*.

Kemudian, dari segi metode, penelitian terdahulu menggunakan pendekatan tafsir tahlili, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan analisis isi buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji tafsir atas ayat-ayat yang terdapat dalam buku untuk menemukan relevansi mengapa ayat tersebut dipilih.

2. Penelitian skripsi oleh Dimas Achmad Maulana Nur Faizi pada tahun 2022 yang berjudul “*Self Healing dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*”.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep *self healing* dalam Al-Qur'an serta penerapannya dalam mengatasi trauma akibat hubungan abusif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis pustaka, dengan menganalisis sejumlah ayat Al-Qur'an yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an berperan penting dalam proses *self healing*, baik sebagai *syifā'* (penyembuh), penenang jiwa, maupun terapi spiritual. Proses penyembuhan ini dilakukan dengan cara membaca dan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an secara

¹⁵Dimas Achmad Maulana Nur Faizi, “Self Healing dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)” (UIN Sunan Ampel, 2022).

berulang dengan keyakinan penuh, sehingga membantu mengurangi trauma yang dialami.

Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian, penelitian terdahulu lebih berfokus pada peran Al-Qur'an dalam mengatasi trauma akibat hubungan abusif. Sementara penelitian ini lebih fokus pada ayat-ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Selain itu, perbedaan juga terletak pada metodologi, penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif berbasis pustaka dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an secara umum yang berkaitan dengan trauma akibat hubungan abusif. Sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan analisis isi yang lebih terfokus pada pengumpulan dan analisis ayat-ayat yang ada dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.

3. Penelitian skripsi oleh Afni Mulyani Harefa pada tahun 2022 yang berjudul "*Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surah Yusuf)*".¹⁶ Penelitian ini berfokus pada analisis konsep *self healing* dalam kisah Nabi Yusuf as. yang terdapat dalam Surah Yusuf, dengan menggunakan pendekatan tematik dan psikologi. Penelitian ini menemukan bahwa *self healing* dalam Surah Yusuf dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti memaafkan, berpikir positif, berdamai dengan diri sendiri, pengendalian diri, kesabaran, serta *mindfulness* yang diwujudkan dalam bentuk zikir dan mendekatkan diri kepada Allah.

¹⁶Afni Mulyani Harefa, "*Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surah Yusuf)*" (UIN Syarif Hidayatullah, 2022).

Perbedaannya dengan penelitian ini adalah fokus kajian, penelitian terdahulu lebih berfokus pada kajian tematik dalam Surah Yusuf untuk mengungkap konsep *self healing* yang diambil dari kisah Nabi Yusuf as dan tokoh-tokoh lain di dalamnya. Sementara itu, penelitian saya lebih fokus kepada bagaimana Al-Qur'an digunakan sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Selain itu, penelitian terdahulu berorientasi pada analisis psikologis dari kisah tertentu, sedangkan penelitian ini lebih terfokus pada pengumpulan dan analisis ayat-ayat yang ada dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.

4. Penelitian skripsi oleh Lia Amaliatul Islami pada tahun 2016 yang berjudul “*Self Healing* dalam mengatasi *Post Power Syndrome* (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten).¹⁷ Penelitian ini membahas penerapan metode *self healing* dalam membantu para pensiunan yang mengalami *post-power syndrome*, yaitu suatu kondisi psikologis yang terjadi akibat hilangnya kekuasaan, jabatan, atau peran penting dalam pekerjaan setelah memasuki masa pensiun. Penelitian ini menemukan bahwa *self healing* dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas, seperti rutin berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, terlibat dalam kegiatan sosial, mencari pekerjaan baru, dan meningkatkan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis lapangan dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan studi pustaka.

¹⁷Lia Amaliatul Islami, “Self Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome” (IAIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2016).

Perbedaannya dengan penelitian ini adalah fokus kajian, dimana penelitian terdahulu lebih berfokus pada individu pensiunan yang mengalami *post-power syndrome* di lingkungan tertentu, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Kemudian dari segi pengumpulan data, penelitian terdahulu menggunakan wawancara langsung untuk menggali pengalaman para pensiunan, sementara penelitian ini pengumpulan data dengan mengkaji dan menganalisis ayat-ayat yang terdapat di dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *library research* atau penelitian kepustakaan yang menggunakan karya tulis seperti buku, majalah, dan dokumen lainnya.¹⁸ Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menginterpretasi ayat-ayat Al-Qur'an yang ada di dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Penelitian ini berfokus pada pengumpulan informasi dari sumber-sumber tertulis tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan.

2. Metode dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan analisis isi yang berfokus Pada pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Metode ini menggabungkan analisis tafsir

¹⁸Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, dalam *Antasari Press* (Antasari Press, 2011).

dengan pendekatan analisis isi untuk menggali relevansi ayat-ayat tersebut dalam buku tersebut. Dalam analisis tafsir, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir maudhui (tematik), yaitu mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self healing* secara tematik dan mengaitkannya dengan teori-teori psikologi modern. Tafsir maudhui memungkinkan pengumpulan ayat-ayat yang memiliki tema serupa untuk ditafsirkan secara komprehensif, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep *syifâ'* (penyembuhan) dalam Al-Qur'an.¹⁹

3. Data dan Sumber Data

Data primer dalam penelitian ini berupa mushaf Al-Qur'an dan kutipan ayat-ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Selain itu, interpretasi penulis terkait ayat-ayat tersebut dan penerapannya dalam praktik *self healing* juga menjadi bagian penting dari data primer. Analisis akan menyoroti bagaimana Ummu Kalsum menjelaskan konsep *self healing* dengan Al-Qur'an.

Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang mendukung analisis, termasuk buku-buku tafsir Al-Qur'an dan penelitian tentang Al-Qur'an sebagai media *self healing*, seperti buku Dujana Broudi, *Qur'anic Self-Healing*, buku Konsep *Syifâ'* dalam Al-Qur'an karya Prof. Dr. H. Aswadi, M.Ag akan digunakan untuk memperkaya perspektif mengenai hubungan antara ajaran Al-Qur'an dan *self healing*. Selain itu, buku-bulu yang berkaitan dengan *self healing* dalam sudut

¹⁹Achmad Zaki Yamani, dkk., *Aneka Pendekatan dalam Tafsir Al-Qur'an: Dari Khazanah Pemikiran Islam hingga Barat*, ed. Wardani (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021). 4

pandang psikologi, artikel ilmiah dan jurnal yang relevan, juga akan digunakan untuk memperkuat argumen dan memberikan konteks teoritis yang lebih luas, serta wawancara jika diperlukan.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Buku ini menjadi fokus karena menawarkan pandangan dan metode pemulihan diri yang berbasis ayat-ayat Al-Qur'an, yang jarang diulas secara mendalam dalam penelitian sebelumnya.

Sumber data pendukung dalam penelitian ini mencakup kitab tafsir, literatur akademik, dan dokumentasi digital yang relevan. Literatur ini akan digunakan untuk membandingkan atau memperkuat penjelasan Ummu Kalsum dalam bukunya. Sumber data sekunder lainnya juga mencakup kebijakan dan panduan resmi dari WHO dan Kementerian Kesehatan RI, khususnya yang terkait dengan pentingnya elemen spiritual dalam *self healing*.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an tentang *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Teknik yang digunakan adalah studi kepustakaan/literatur dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Pertama, peneliti akan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema *self healing*, seperti yang diangkat dalam buku *Self Healing with Qur'an*. Lalu mencoba menafsirkan ayat-ayat yang dikumpulkan.

Kedua, peneliti akan menelaah berbagai referensi dan literatur yang berkaitan dengan *self healing*, baik dari segi tafsir maupun psikologi. Ini mencakup kitab-kitab tafsir, buku-buku keislaman dan artikel-artikel yang membahas tentang *self healing*, baik yang berbahasa asing maupun berbahasa Indonesia.

Ketiga, peneliti akan mencari dan memilih tulisan yang menjelaskan tentang metode *self healing* yang terkait dengan ayat-ayat Al-Qur'an, serta mengkaji bagaimana metode tersebut dapat diterapkan untuk mendukung proses *self healing*.

Keempat, setelah mengumpulkan data, peneliti akan menyintesis informasi dari berbagai sumber untuk memberikan analisis yang komprehensif mengenai hubungan antara ayat-ayat Al-Qur'an dengan praktik *self healing*.

Dengan teknik pengumpulan data yang terstruktur ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan analisis yang mendalam dan bermanfaat tentang ayat-ayat Al-Qur'an terkait *self healing* dalam konteks buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode yang digunakan untuk mengolah data menjadi informasi. Dalam penelitian ini, teknik yang diterapkan adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu metode sistematis dalam menganalisis isi pesan, mengolah pesan, dan mempertajam isi pokok bahasan yang berkaitan dengan *self healing*.²⁰ Teknik ini meliputi penyusunan data, analisis data, dan penafsiran data secara sistematis dan akurat mengenai objek yang diteliti.

²⁰Gusti Yasser Arafat, "Membongkar Isi Pesan dan Media dengan Content Analysis," *Jurnal Al-Hadharah* 17, no. 33 (2018): 34.

Untuk memastikan validitas dan kekuatan hasil analisis, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah metode pengujian data dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Pendekatan ini meningkatkan keandalan data dengan membandingkan dan memverifikasi informasi yang diperoleh dari beberapa sumber selama proses penelitian. Dengan demikian, kesimpulan yang diambil menjadi lebih akurat karena didasarkan pada analisis data dari berbagai sudut pandang.²¹

Teknik ini digunakan untuk membandingkan dan mengkonfirmasi interpretasi ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai referensi, seperti kitab tafsir klasik, tafsir modern, serta buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Pendekatan ini juga diperluas dengan mengutip pendapat ulama atau pakar dalam bidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir, serta kajian psikologi yang relevan. Dengan demikian, hasil penelitian menjadi lebih objektif, akurat, dan komprehensif.

G. Sistematika Penulisan

Dalam upaya merasionalisasikan pembahasan dalam penelitian ini, maka perlu adanya sistematika penelitian, yaitu sebagai berikut:

Bab pertama, berisi pengantar yang memberikan konteks terhadap penelitian. Di dalamnya, terdapat latar belakang yang menjelaskan pentingnya penelitian *self healing* dan peran Al-Qur'an dalam konteks ini. Selain itu, bab ini juga memuat rumusan masalah, tujuan penelitian yang jelas, serta definisi operasional dari istilah-istilah kunci. Kajian terdahulu disajikan untuk memberikan

²¹Wiyanda Vera Nurfajriani dkk., "Triangulasi Data dalam Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): 828.

gambaran tentang penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Metode penelitian dijelaskan untuk memberikan pemahaman tentang pendekatan yang digunakan dalam analisis, dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan alur dan struktur keseluruhan penelitian.

Bab kedua, peneliti akan menjabarkan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Bab ini dimulai dengan pengertian *self healing* serta tujuan dan manfaatnya dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, akan dibahas berbagai macam *self healing* yang ada dan konsep *syifâ'* dalam Al-Qur'an.

Bab ketiga, berisi biografi penulis dan deskripsi buku *Self Healing With Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.

Bab keempat, berisi hasil dan pembahasan yang berisi ayat-ayat al-qur'an sebagai media *self healing*, ayat-ayat dalam konteks *self healing* perspektif tafsir, dan keterkaitan konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dengan teori *self healing* dalam psikologi.

Bab kelima, penutup yang memuat kesimpulan dan saran-saran yang diperlukan dalam menunjang kesempurnaan penelitian ini.