

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur`an merupakan sumber ajaran dan pedoman bagi setiap muslim, didalamnya mencakup semua aspek kehidupan manusia mulai dari penciptaan manusia sampai manusia itu bertemu dengan Allah SWT. hingga aspek mengenai hukum-hukum yang mengajarkan manusia untuk meraih kesuksesan dunia dan akhirat. Dalam halnya kehidupan manusia di dunia itu tidak luput dari ujian Allah SWT. baik diuji dengan kebaikan ataupun keburukan. Kebanyakan manusia ketika diuji dengan keburukan mereka berlarut-larut dalam kesedihan, keresahan ataupun kegelisahan, namun pada dasarnya setiap permasalahan yang ada pasti ada jalan keluarnya. Oleh karena itu, Al-Qur`an berperan penting dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada manusia. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. al-Baqarah/2: 155)

Aturan dan ketentuan sudah ditetapkan oleh Allah SWT. kepada manusia. Untuk menjalankannya diperlukan usaha yang tidak mudah, karena dalam proses tersebut manusia akan selalu diiringi dengan ujian dan cobaan. Manusia seringkali dihadapkan dengan berbagai masalah yang menyebabkan keresahan, kegelisahan, stres hingga berpengaruh pada kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam menyelesaikan suatu masalah atau mencari solusi diperlukan kontrol diri juga pikiran yang tenang dan jernih agar masalah dapat teratasi.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik.¹ Namun tidak sedikit dari masyarakat mengabaikan hal tersebut, berdasarkan riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.²

Dalam kehidupan sehari-hari, kebanyakan masyarakat telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Pola atau gaya hidup masyarakat maju mengalami perubahan mendasar: nilai-nilai moral, etika, agama, tradisi lama yang ditinggalkan karena dianggap usang. Kekosongan spiritual, kerohanian, dan rasa keagamaan inilah yang justru menimbulkan permasalahan pada gangguan kesehatan mental.³ Kemudian ilmuwan psikologi

¹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)", *Prosiding KS: Riset & PKM*, Vol. 2, NO. 2, 147–300, 253.

² Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses pada 18 Januari 2023.

³ Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spritual*, (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022), 3.

menjelaskan bahwa gangguan jiwa juga dapat disebabkan oleh faktor psikologi dimana seseorang dengan pengalaman frustrasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami akan mewarnai perilaku, kebiasaan, dan sifatnya di masa yang akan datang.⁴ Tidak hanya itu, seiring berkembangnya zaman, teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat. Bahkan sekarang teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Hampir setiap kegiatan yang dilakukan, baik dalam bidang pekerjaan, pendidikan, hingga perdagangan, semua dibantu oleh teknologi yang semakin canggih. Hal ini tentu menjadi suatu dampak positif karena sangat membantu dalam mengelola dan memudahkan pekerjaan sehari-hari. Contohnya penggunaan *smartphone* yang pasti digunakan oleh tiap manusia, seperti berinteraksi dengan orang lain, menggali informasi, mencari hiburan hingga berbelanja kebutuhan sehari-hari. Namun dibalik dampak-dampak positif yang diberikan, ternyata teknologi juga memicu dampak negatif bagi manusia baik fisik maupun mental. Dari media sosial tersebut muncullah berbagai informasi yang menyebabkan banyaknya manusia yang merubah kebiasaan hidupnya seperti, perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mengharuskan masyarakat untuk ikut dalam tuntutan kehidupan yang modern. Pada akhirnya, ketika tidak mampu untuk mengikuti perkembangan zaman yang ada akan berpengaruh bagi sebagian orang, baik secara mental maupun materi. Selain itu juga menurut Ibnu Qayyim faktor-faktor terganggunya kesehatan mental ialah dikarenakan tidak terlaksananya *ubudiyah* kepada Allah seperti, tidak mengenal Allah, tidak mengenal jati diri, tidak beriman kepada hari akhir (*ubudiyah* dunia),

⁴ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, *Prosiding KS: Riset & PKM*, Vol. 2, No. 2, 147–300, 255.

zhalim dan berakhlak buruk dalam berinteraksi, ekstrem dalam memenuhi kebutuhan, nutrisi, dan syahwat, lemah, malas, dan tidak percaya diri. Menurut beliau, dosa kecil dan besar memiliki dampak negatif terhadap kesehatan jiwa dan berpotensi menimbulkan berbagai macam penyakit dan gangguan.⁵

Dengan adanya masalah pada gangguan kesehatan mental, muncullah istilah dalam psikologi yaitu *self healing* yang ramai diperbincangkan masyarakat dari berbagai *platform digital* yang berkembang saat ini. Kehidupan masyarakat yang seringkali dihadapkan dengan berbagai konflik ataupun masalah kehidupan secara berkelanjutan, *self healing* merupakan salah satu upaya dalam menyembuhkan gangguan kesehatan mental secara mandiri yang ditunjang oleh beberapa pendukung baik dari internal maupun eksternal.

Self healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*”: suatu proses pengobatan/penyembuhan, maksudnya ialah sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. *Self healing* sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, metode ini juga berkaitan dengan komunikasi *intrapersonal* karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri.⁶ Perbaikan pada diri memiliki tujuan untuk mengeluarkan ekspresif yang tertunda, amarah yang tertunda, bahkan

⁵ Abdul Aziz bin Abdullah al-Ahmad, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 167-169.

⁶ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, “*Self-Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi”, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 1 Juni 2021, 42-43.

kenangan buruk yang sudah disimpan sejak lama dan mengganggu pikiran individu. Kemampuan untuk menerapkan metode ini setiap orang berbeda-beda dan bergantung dengan kecocokan model *self healing* yang dilakukan.⁷

Sebelum munculnya istilah *self healing* dalam psikologi, Al-Qur`an sudah memuat hal-hal yang berhubungan dengan manusia. Mulai dari aspek perilaku jiwa manusia, 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 berisi tentang bagaimana menangani permasalahan manusia seperti stres dan konflik yang sering terjadi pada masyarakat zaman sekarang.⁸ Dalam ayat Al-Qur`an banyak yang menjelaskan mengenai petunjuk kepada manusia untuk mengendalikan cara bersikap seorang muslim ketika dalam menghadapi sebuah cobaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan metode pada *self healing* yang kemudian ditunjang dengan pendekatan psikologi. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul, “*Self Healing* dalam Perspektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi)”.

⁷ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 5.

⁸ Afzalur 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.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, maka dapat diambil pokok rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja penyebab terganggunya kesehatan mental menurut Al-Qur`an ditinjau dari pendekatan psikologi?
2. Bagaimana metode *self healing* yang diajarkan Al-Qur`an ditinjau dari pendekatan psikologi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis sebab-sebab terganggunya kesehatan mental menurut Al-Qur`an ditinjau dari pendekatan psikologi.
2. Untuk menganalisis metode *self healing* yang diajarkan Al-Qur`an ditinjau dari pendekatan psikologi.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memaknai judul dalam penelitian ini, yakni *Self Healing* dalam Perspektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi), maka berikut ini dikemukakan rumusan pengertian yang dijadikan tolak ukur dalam memahami judul tersebut:

1. *Self Healing*

Self healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai suatu proses pengobatan/penyembuhan, dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan

dan faktor eksternal penunjang.⁹ *Self healing* pada pembahasan ini dibatasi dengan penjelasannya dalam ranah keislaman khususnya tentang bagaimana Al-Qur`an memberikan pengajaran akan hal tersebut, yaitu ditinjau dengan ilmu psikologi.

2. Tafsir Tematik

Tafsir tematik ialah salah satu metode penafsiran Al-Qur`an dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur`an dari berbagai surah yang terkait dengan suatu tema tertentu dan membicarakan satu topik dan menyusun berdasarkan masa turun ayat serta memperhatikan latar belakang sebab-sebab turunnya, kemudian dijelaskan dan dianalisis kandungan ayat-ayat tersebut sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh.¹⁰ Dimasa sekarang ini, tafsir tematik memegang peran penting, karena dapat menyelesaikan problem-problem yang dihadapi masyarakat. Metode tematik dalam penelitian ini digunakan agar pembahasan yang diuraikan memiliki fokus yang jelas dan terarah, sehingga hasilnya dapat berguna bagi masyarakat luas.

3. Pendekatan Psikologi

Pendekatan psikologi yang dimaksudkan adalah penafsiran ayat Al-Qur`an yang analisisnya menekankan pada dimensi psikologi manusia. Psikologi itu sendiri merupakan ilmu yang mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang dapat diamati. Oleh karena itu, pendekatan psikologi sangat dibutuhkan dalam menafsirkan Al-Qur`an karena dengan ilmu ini akan memudahkan untuk memahami tujuan-tujuan Al-Qur`an dan dengan ilmu ini juga memperluas makna-

⁹ Anna Aisa dkk., "Self Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring, *Jurnal Pamomong*, Vol 2, No 2, 2021, 139.

¹⁰ Abd. Muin Salim dkk., *Metode Penelitian Tafsir Maudu'i*, (Makassar: Pustaka al-Zikra, 2017), 44.

makna Al-Qur`an khususnya ayat-ayat Al-Qur`an yang berkenaan dengan perilaku manusia.¹¹

E. Kajian Terdahulu

Setelah melakukan pengamatan dari beberapa literatur terdahulu ditemukan penelitian yang juga membahas tentang *self healing* dalam Al-Qur`an. Di antaranya penelitian yang penulis anggap melakukan kajian yang sama, yaitu:

1. Tesis tahun 2022, oleh Zakiah, Institut Ilmu Al-Qur`an Jakarta, Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, dengan judul: Menjaga Kesehatan Mental dengan *self healing* (Studi Analisis Tafsir *Maqâsidi*), tujuan penelitian ini ialah untuk menemukan konsep, karakteristik kesehatan mental dan *self-healing* perspektif Al-Qur`an, menghasilkan analisis, kontekstualisasi, dan relevansi hasil penafsiran maqasidi tentang teknik *self-healing* perspektif Al-Qur`an dengan sistem pengobatan saat ini. Sedang perbedaan penelitian yang ingin diteliti ialah *self healing* dalam perspektif Al-Qur`an dengan kajian tematik dan pendekatan psikologi.
2. Skripsi tahun 2022, oleh Afni Mulyani Harefa, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, prodi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, dengan judul: *Self Healing* dalam Al-Qur`an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf), penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan kontekstual (*siyâq*). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui dan memahami konsep self healing perspektif Al-Qur`an, untuk mengetahui solusi (*self-healing*) yang dikisahkan dalam kisah Nabi

¹¹ Rijal Ali dkk., *Tafsir Al-Qur`an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner: Sebuah Pengantar*, ed. Wardani, (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), 43.

Yusuf as., menguatkan adanya hikmah atau pelajaran yang dapat dipetik dari kisah Nabi Yusuf as. dan korelasinya dengan keilmuan psikologi yaitu konsep *self-healing*. Pada penelitian ini menggunakan surah Yusuf sebagai objek penelitiannya dalam tema *self healing*, sedangkan peneliti memuat ayat-ayat tentang metode *self healing* secara umum.

3. Skripsi tahun 2022, oleh Erpy Nurjanah, Institut Ilmu Al-Qur`an Jakarta, Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, dengan judul: *Self Healing* perspektif Al-Qur`an (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munîr), penelitian ini mengkaji lebih dalam mengenai *self healing* dalam Al-Qur`an yang kemudian ditafsirkan dengan 3 kitab tafsir dari era yang berbeda yaitu pada era klasik yakni tafsir At-Thabari, di era kontemporer yakni tafsir Al-Azhar dan era modern yakni tafsir Al-Munîr, dengan menggunakan kajian tafsir komparatif. Sedang perbedaan penelitian yang ingin diteliti terletak pada kajian yang digunakan yaitu peneliti menggunakan kajian tafsir tematik dalam penelitiannya.
4. Skripsi tahun 2022, oleh Muthi'atur Rahimah, Institut Ilmu Al-Qur`an Jakarta, Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, dengan judul: Konsep *self healing* dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur`an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Misbâh Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M)). Tujuan dari penelitian ini ialah menggali penafsiran M.Quraish Shihab terkait lafadz zikir dan syukur sebagai penyembuhan diri dari penyakit dalam dada, dan menganalisa relevansi penafsiran M. Quraish Shihab terhadap praktik *self healing* di Indonesia. Pada penelitian ini penulis mengkhususkan penafsiran

self healing pada analisis kitab tafsir al-Misbâh karya M. Quraish Shihab sedang pada penelitian yang ingin diteliti penulis ialah mengelompokkan ayat mengenai *self healing* secara umum dan kemudian ditafsirkan dengan pendekatan psikologi.

F. Metode Penelitian

Metode pembahasan yang dimaksud di sini adalah cara kerja yang bersistem untuk mempermudah pelaksanaan pengkajian dalam mencapai tujuan. Dalam kajian skripsi ini digunakan beberapa metode, yakni :

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian pustaka (*library research*) yaitu dengan mengumpulkan data-data kepustakaan baik berupa buku dan karya tulis dalam bentuk lain yang dinilai relevan dengan tema pembahasan tentang *self healing*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian kualitatif ialah untuk menguraikan berbagai peristiwa atau fenomena dan penjelasannya terkait hal tersebut.¹²

2. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang dilakukan oleh peneliti dalam menemukan dan mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ini ialah studi kepustakaan/literatur, yakni dengan mengumpulkan data dalam bentuk ayat-ayat yang ditafsirkan secara tematik dan merujuk kepada data kajian yang relevan dengan tema pembahasan tentang *self healing*. Dengan menelaah referensi atau

¹² Septiawan Santana, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2010), 33-40.

literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan tentang *self healing* dari segi tafsir dan psikologi, buku-buku keislaman dan artikel-artikel yang membahas tentang *self healing*, baik yang berbahasa asing maupun berbahasa Indonesia dengan mencari buku yang sesuai dan memilih tulisan yang berkaitan dengan ayat yang diangkat dalam penelitian ini.¹³

3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik yang digunakan untuk memproses data menjadi sebuah informasi. Teknik yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu metode sistematis dalam menganalisis isi pesan, mengolah pesan, dan mempertajam isi pokok bahasan. Adapun halnya dalam menulis data digunakan analisis tematik tentang *self healing*. Teknik ini meliputi penyusunan data, analisis data, dan penafsiran data secara sistematis, dan akurat tentang objek tertentu.

Dalam ilmu tafsir terdapat beberapa metode penafsiran Al-Qur`an yaitu *tahlîlî*, *ijmâlî*, *maudhû`î*, dan *muqâran*. Dari keempat metode tafsir tersebut, metode analisis penafsiran yang digunakan ialah *maudhû`î* (tematik). Metode penafsiran yang dilakukan oleh seorang mufassir dengan cara mengumpulkan satu surat atau ayat yang satu tema, lalu surat atau ayat itu dikaji dari awal sampai keseluruhan. Kemudian menjelaskan secara umum dan khusus dari ayat atau surat itu, serta menghubungkan antara masalah-masalah di dalamnya.¹⁴ Adapun

¹³ Miza Lina Adlini dkk., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka", *Jurnal Edumaspul*, Vol.6 – No.1 2022, 975-976.

¹⁴ M. Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik", *Jurnal Studi Islam Panca Wahana*, Edisi 12, Tahun 10, 2014, 2-3.

langkah-langkah atau cara kerja metode tafsir maudhu'iy ini dapat dirinci sebagai berikut:

- a. Memilih atau menetapkan masalah Al-Qur`an yang akan dikaji secara *maudhû'î* (tematik);
- b. Melacak atau menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan, ayat makkiyyah dan madaniyyah;
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologi masa turunnya, disertai pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat atau *asbāb al-nuzūl*;
- d. Mengetahui korelasi (*munasabah*) ayat-ayat tersebut di dalam masing-masing suratnya;
- e. Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna, dan utuh (*outline*);
- f. Melengkapi pembahasan dan uraian dengan hadis, bila dipandang perlu, sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan semakin jelas;
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa, mengompromikan antara pengertian yang *am* dan *khash*, antara yang *muthlaq* dan *muqayyad*, menyinkronkan ayat-ayat lahirnya tampak kontradiktif, menjelaskan ayat *nasikh* dan *mansukh*, sehingga semua ayat tersebut bertemu pada satu muara, tanpa perbedaan dan kontradiksi atau

tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.¹⁵

Dalam mengumpulkan ayat-ayat pada kajian tafsir tematik, terdapat beberapa metode diantaranya, mengumpulkan ayat Al-Qur`an dengan menelaah pada kosakata dan mengumpulkan ayat Al-Qur`an secara maknawi. Pada penelitian ini, yaitu tentang *self healing* itu tidak memungkinkan untuk menelaah ayat-ayat Al-Qur`an berdasarkan kosakata karena kata *self healing* tidak disebutkan dalam Al-Qur`an namun substansi terhadap *self healing* ini ada dalam Al-Qur`an. Oleh karena itu pengumpulan ayat-ayat tentang *self healing* ini dengan menelaah secara maknawi, yaitu bertolak dari penelitian *self healing* dan segala yang berkaitan dengan *self healing*, kemudian dijustifikasi apakah ayat-ayat Al-Qur`an tersebut relevan atau tidak dengan pembahasan *self healing*.

Kajian Al-Qur`an dipahami dengan metode kontekstual yaitu penafsiran ayat-ayat Al-Qur`an yang dikaitkan kondisi dan situasi yang terjadi di realita kehidupan. Dalam hal ini peneliti menjelaskan metode *self healing* yang terkandung pada beberapa ayat dalam Al-Qur`an disertai dengan pendekatan psikologi. Dikuatkan dengan pendapat para mufasir dari kitab tafsir yang dipilih. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan verifikasi data.¹⁶

¹⁵ Abd al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdu'iy Suatu Pengantar*, Terj. Suryan A. Jamrah, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994), 45-46

¹⁶ Ahmad Rijali, "Analisi Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17 No. 33 Januari - Juni 2018, 84.

4. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu:

- a. Sumber data primer, dalam hal ini sumber yang digunakan sebagai objek utama penelitian, yaitu mushaf Al-Qur`an.
- b. Sumber data sekunder, yaitu bahan-bahan pustaka yang berkaitan dengan sumber primer serta pembahasan dalam penelitian ini, baik berupa indeks Al-Qur`an, literatur kitab-kitab tafsir para mufassir, kitab hadis maupun buku-buku yang membahas tentang *self healing* yang relevan dengan tema penelitian ini.¹⁷

G. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan ini merupakan rangkaian pembahasan yang mencakup penelitian dalam bentuk bab-bab yang saling berhubungan. Yakni diantaranya:

Bab pertama, pembahasan ini meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, kajian terdahulu, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, menjabarkan teori-teori yang akan digunakan dalam penelitian. Di dalam bab ini dibahas tentang tinjauan umum mengenai *self healing*, yakni memaparkan definisi *self healing*, tujuan dan manfaat *self healing*, macam-macam dari *self healing*, faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental, dan integrasi antara solusi Al-Qur`an dan psikologi dalam Al-Qur`an.

¹⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.

Bab ketiga, menjelaskan tentang tafsir ayat-ayat Al-Qur`an mengenai sebab terganggunya kesehatan mental dan metode *self healing* yang dikutip dari beberapa kitab tafsir.

Bab keempat, berisi tentang analisis ayat-ayat Al-Qur`an tentang sebab terganggunya kesehatan mental dan metode *self healing* ditinjau dari pendekatan psikologi

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