

Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)

Saila Rahmatika

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144
Saylarahma240@gmail.com

Abd. Rozaq

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144
Abdrozaq1@uin-malang.ac.id

Ulil Fauziyah

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144
ulilfauziyah@pai.uin-malang.ac.id

Abstract

This research was conducted to find out the concept of self-healing in surah al-Muzammil verses 1-10 from the point of view of the Koran and psychology. With the focus of the study: 1) What is the concept of self-healing in surah al-Muzammil verses 1-10. and 2) How is the correlation of self-healing in surah al-Muzammil with self-healing in psychology. By using the tahlili method by explaining all the aspects contained in the verses that are interpreted and describing the description of the meaning contained. The data sources used in this study, in terms of interpretation, the author uses commentary books, namely Tafsir Ibnu Katsir by Abu al-Fida'i Isma'il bin Umar bin Katsir, Tafsir Al-Misbah by Quraish Shihab and other commentary books. Meanwhile, in terms of psychology, it refers to books and scientific works from psychology, including the concept of self-healing in psychology entitled Self Healing Is Knowing Your Own Self, by Dr. Diana Rahmasari. Data collection was carried out by studying the interpretation of surah al-Muzammil, analyzing the concept of self-healing in this interpretation contextually and examining the concept to be connected with psychological theory. There are four ways that can be applied as a self-healing method from surah al-Muzammil verses 1 to 10 including; qiyamul lail, read the Koran with tartil, be patient and stay away from unhealthy environments.

Keywords: *Self-Healing, Al-Muzammil, Al-Qur'an, Psychology*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep self-healing (Penyembuhan secara mandiri) dalam surah al-Muzammil ayat 1-10 yang dilihat dari kacamata al-Qur'an dan psikologi. Dengan fokus kajian: 1) Bagaimana konsep *self-healing* dalam surah al-Muzammil ayat 1-10. dan 2) Bagaimana korelasi *self-healing* dalam surah al-Muzammil dengan *self-healing* dalam ilmu psikologi. Dengan menggunakan metode tahlili dengan cara memparkan segala aspek yang terdapat dalam ayat-ayat yang ditafsirkan dan mendeskripsikan uraian makna yang terkandung. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, dari segi tafsir penulis menggunakan kitab-kitab tafsir yaitu Tafsir Ibnu Katsir karya Abu al-Fida'i Isma'il bin Umar bin Katsir, Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab dan kitab tafsir lainnya. Sedangkan dari segi psikologi merujuk pada buku dan karya ilmiah dari ilmu psikologi termasuk Konsep *self-healing* ilmu psikologi yang berjudul *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, karya Dr. Diana Rahmasari. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji penafsiran surah al-Muzammil, analisis konsep *self-healing* dalam penafsiran tersebut secara kontekstual dan menelaah konsep tersebut untuk dihubungkan dengan teori psikologi. Terdapat empat cara yang dapat diterapkan sebagai metode *self-healing* (penyembuhan secara mandiri) dari pada surah al-Muzammil ayat 1 sampai 10 diantaranya; *qiyamul lail*, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat.

Kata Kunci: *Self-Healing, Al-Muzammil, Al-Qur'an, Psikologi*

PENDAHULUAN

Masyarakat mulai memahami akan pentingnya kesehatan mental sejak tingkat penyebaran covid-19 mulai bertambah sangat banyak. Masyarakat mulai merasakan cemas, takut berlebihan hingga depresi. Tiga hal merupakan gejala adanya mental yang mulai terganggu. Hal ini disebabkan karena faktor dari beberapa peraturan yang telah ditetapkan untuk mengurangi bertambahnya masyarakat yang terkena covid-19 seperti jaga jarak, isolasi sosial dan larangan untuk keluar rumah. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan munculnya tuga penyakit tersebut adalah faktor ekonomi ketika itu, banyaknya usaha yang ditutup dan banyaknya pekerja yang diberhentikan yang mengakibatkan pada krisis ekonomi yang dapat menambah tingkat pengangguran dan tekanan ekonomi.¹ Cemas, takut berlebihan hingga depresi menjadi salah satu penyakit yang sering dialami oleh masyarakat sehingga dapat mempengaruhi pada kondisi kesehatan mental seseorang.

Rasa cemas, takut yang berlebihan dan depresi yang terus menerus bersarang pada diri akan mempengaruhi kondisi fisiknya. Maka perlu adanya pengobatan untuk menyembuhkannya, sebab fisik yang kuat berasal dari jasmani yang sehat. Metode penyembuhan yang sedang ramai dibicarakan dan dilakukan oleh masyarakat adalah *self healing*. *Self-healing* menurut ilmu psikologi merupakan metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses pengobatan ini.² Melalui metode penyembuhan ini sudah banyak pasien yang berhasil sembuh dari depersi dan trauma. *Self-healing* dalam Islam disamakan dengan *syifa'* (penyembuhan). Penyembuhan mental yang sakit sebab adanya luka batin (*qalb maradh*) dapat mengembalikan mental yang sehat atau *Mental health* (sehat mental), dalam Islam menurut Quraish Shihab disebut *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih).

Penerapan metode *self-healing* dalam psikologi tampak beda dengan yang dilakukan oleh masyarakat. Mereka menganggap *self-healing* adalah suatu kegiatan

¹ Sulis Winurini, "Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19," *Info Singkat*, no. 15(2020):15 https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-15-I-P3DI-Agustus-2020-217.pdf

² Crane, P.J. dan Ward, Self Healing and Self-Care For Nurse. *AORN JOURNAL: the official voice of perioperative nursing*, no.5(2016), 386-400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>

dengan cara pergi berjalan-jalan ke tempat yang indah dan yang disukai, sehingga cukup membutuhkan biaya dan waktu, ditambah dengan keadaan pada saat itu yang belum memungkinkan untuk keluar jauh.³ Tampaknya kegiatan tersebut lebih pantas disebut *refreshing*. Sedangkan jika dilihat secara bahasanya adalah proses penyembuhan diri.⁴ Maksudnya Penyembuhan secara mandiri fisik atau psikis yang terganggu, sehingga butuh adanya pengobatan agar menjadikan kondisi yang sehat kembali. Maka, maksud dari *self-healing* dapat dipahami bahwa *healing* bukan hanya sekedar pelampiasan setelah melakukan hal yang berat dalam hidup atau kejenuhan terhadap rutinitasnya, namun juga penyembuhan terhadap luka batin yang terpendam pada diri.

Term terbaru ini terus menjadi pembahasan masyarakat, maka butuh adanya sudut pandang agama dan perlu adanya analisa bagaimana Al-Qur'an memandang tentang *self-healing* (Syifa'). 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 pada surah Ar-Ra'd ayat 28, bahwa dengan berdzikir dapat menjadikan hati yang tenang. Menurut Quraish Shihab bahwa orang yang beriman pasti hatinya yang damai dan tenang karena mengingat Allah. Seseorang yang selalu dzikir dengan mengingat Allah maka dirinya akan terhindar dari rasa ragu, cemas dan khawatir.⁵ Dengan selalu berdzikir dapat menghilangkan rasa cemas, khawatir dan takut maka dzikir dapat dijadikan salah satu metode *self-healing* guna memperbaiki kesehatan mental yang terganggu.

Fokus surah yang digunakan pada penelitian ini adalah surah Al-Muzammil. Surah ini merupakan surat yang menceritakan tentang ketakutan mendalam yang dialami oleh Rasulullah Saw. Sebab turunnya ayat ini berada beberapa pendapat ada yang mengatakan ketakutan yang dialami Rasulullah Saw, ketika turunnya malaikat dari langit yang mengarah pada beliau. Selain itu ada yang berpendapat bahwa ayat ini turun pada masa awal dakwah beliau ketika menyatakan dirinya sebagai utusan Allah dan membawa

³ Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," *Jurnal JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, no. 1(2022):75 <http://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>

⁴ "3 Tips Self-Healing; Terkendali dan Impactful/ Ada Apa? Rps.3 -- Sherly Annavita Rahmi" Diakses pada 26 September 2022, <https://youtu.be/aDXmbKBDtOE>

⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 599.

kaumnya ke jalan yang benar.⁶ Terlepas dari dua pendapat tersebut, bahwa surah ini turun sebab ketakutan yang mendalam Rasulullah dan tekanan yang begitu berat sehingga Rasulullah bergegas pulang dan meminta untuk diselimuti. Maka ayat ini turun sebagai bimbingan bagi Rasulullah agar menyiapkan mental dalam menerima tugas risalah dan rintangan dalam menyampaikan risalah tersebut.

Pada surah al-Muzammil ini berisi bimbingan untuk Rasulullah yang pada masa itu sedang mengalami ketakutan dan tekanan yang berat.⁷ Bimbingan tersebut telah dijelaskan secara jelas beberapa perintah dan anjuran yang Allah berikan untuk nabi Muhammad untuk mengatasi ketakutan tersebut. Sama halnya manusia pada umumnya juga merasakan tekanan hidup dan membutuhkan solusi untuk menyembuhkan tekanan tersebut, sebab hal itu akan berdampak pada kondisi fisik bahkan dapat mengajak pada perbuatan yang dilarang seperti bunuh diri. Oleh karena itu dengan adanya penelitian ini, bertujuan untuk menemukan konsep *self-healing* yang diambil dari surah al-Muzammil, sehingga konsep tersebut dapat diimplementasikan pada kehidupan sehari. Ditambah dengan *self-healing* dari psikologi sehingga akan menemukan korelasi antara konsep *self-healing* dari Al-Qur'an (surah al-Muzammil) dengan konsep *self-healing* menurut ilmu psikologi.

Self-healing adalah metode kesehatan mental yang baru dikenal oleh masyarakat, namun telah terdapat beberapa penelitian yang telah membahas konsep *self-healing* yang dihubungkan dengan Al-Qur'an. Oleh karena itu, dengan adanya beberapa penelitian terdahulu yang menjadi rujukan dalam penelitian ini dan tetap dalam ruang lingkup materi yang sama dapat mengetahui posisi dan kontribusi secara jelas dalam penelitian ini dan dapat menfokuskan pada masalah sesuai objek yang diteliti.

Karya ilmiah yang berhubungan *self-healing* yaitu Artikel yang berjudul "*Metode Self-healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali*" ditulis oleh Andri Yulian Christyanto pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode *self-healing* islami yang kuat dalam menghadapi stres dengan menggunakan metode yang ada dalam kitab *Minhajul 'Abidin* karya Imam Al-Ghazali. Konsep *self-healing* secara

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 17 (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 511-512.

⁷ Indra Ambiya dan Wildan Taufik, "Konsep Wahyu Dalam Memperkuat Jiwa Nabinya: Studi Kajian Surat Al-Muzammil 1-10", *Khazanah Pendidikan*, no.1(2020) <http://dx.doi.org/10.15575/kp.v1i1.7702> . 1-11

terstruktur dapat mengatasi stres sesuai yang adalah kitab *Minhajul 'Abidin* yaitu mengenal diri, menerima diri, menjaga diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur.⁸

Karya ilmiah tentang hubungan antara kesehatan mental dan *self-healing* yang berjudul “Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)” karya Nor Zakiah pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui macam-macam teknik yang dapat digunakan dalam menjaga kesehatan mental dengan *self-healing* dengan menggunakan perspektif AL-Qur'an. Konsep dan karakteristik mental health yang diterapkan oleh Al-Qur'an sejalan dengan perspektif penelitian ilmiah modern dan konsep *self-healing* yang dapat diterapkan adalah doa, dzikir, shalat, puasa.⁹

Karya ilmiah yang membahas al-Muzammil yang berjudul “Konsep Wahyu dalam menguatkan Jiwa Nabinya: Studi Kajian Surat Al-Muzammil” karya Indra dan Wildan. Karyailmiah ini bertujuan menemukan cara al-Qur'an dalam menguatkan nabinya dalam menghadapi persoalan hidup. Hasil dari penelitiannya ada tujuh cara al-Qur'an dalam menguatkan jiwa nabi yaitu sholat tahajjud, membaca al-Qur'an, membangun arah tujuan, mengingat Allah, tawakkal, sabar dan yakin dengan janji Allah.¹⁰

Selanjutnya, karya ilmiah yang membahas al-Qur'an dan psikologi dan masih dalam lingkup pembahasan mental yaitu karya dari Yunika, Afrizal, Usman dan Nixson yang berjudul “*Counduct Disorder* Perspektif Al-Qur'an dan psikologi (Kajian integrasi)”. Penulisan ini bertujuan menemukan pandangan Al-Qur'an dan psikologi terhadap *counduct disorder*. Hasil yang ditemukan bahwa dalam al-Qur'an term ini mengarah pada perilaku keji, dan berbuat zalim. Sedangkan dalam ilmu psikologi perbuatan ini akan semakin membruk dan agresi serta disfungsi keluarga sehingga dapat menjadi peluang kenakalan remaja.¹¹

Hasil pemaparan kajian terdahulu diatas, *self-healing* masih dibahas dalam bentuk penafsiran dan al-Muzammil dijelaskan dari aspek wahyu sebagai sarana untuk menguatkan nabinya sebagaimana yang dijelaskan oleh Andri. Perbedaan artikel tersebut

⁸ Andri Yulian Christyanto, “Metode *Self Healing* Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali,” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, no. 2(2021) <http://dx.doi.org/10.31604/ristedik.2021.v6i2.188-194>

⁹ Nor Zakiah, “Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)” (Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022), <http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1691/2/217410793-Nor%20Zakiah-Publik.pdf>

¹⁰ Indra Ambiya dan Wildan Taufik, “Konsep Wahyu Dalam Menguatkan Jiwa Nabinya: Studi Kajian Surat Al-Muzammil 1-10”, (*Khazanah Pendidikan*), no.1(2020) <http://dx.doi.org/10.15575/kp.v1i1.7702> . 1-11

¹¹ Yunika Aprilia Dkk, “*Counduct Disorder* Perspektif Al-Qur'an dan psikologi (Kajian integrasi)” (*Jurnal An-Nida': Jurnal Pemikiran islam*), no.2(2020), <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v44i2.12930> 177-188

dengan penelitian ini tampak dari segi fokus penelitiannya. Pada artikel tersebut fokus penelitiannya pada konsep *self-healing* yang ada dalam kitab *minhajul a'abidin*, sedangkan penelitiannya fokus pada satu surah yang ada dalam al-Qur'an yaitu al-Muzamil. Selanjutnya pada artikel ke dua yang berjudul "Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)" karya Nor Zakiah pembahasan yang diangkat adalah konsep kesehatan mental dengan menggunakan metode tafsir maqasidi, berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan tafsir tahlili. Penelitian ketiga yang fokus pada cara al-Qur'an dalam menguatkan nabinya dalam menghadapi persoalan hidup yang diambil dari surah al-Muzammil, sedangkan pada fokus penelitian ini membahas bagaimana konsep *self-healing* yang diambil dari surah al-Muzammil menurut beberapa mufassir dan bagaimana korelasi konsep *self-healing* dalam Al-Muzammil dengan ilmu psikologi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan *library research* yakni mengumpulkan sumber-sumber data dari kitab-kitab tafsir untuk menemukan konsep *self-healing* dalam surah Al-Muzammil dan ditambah dengan referensi lainnya yang berhubungan dengan penelitian ini. Setelah pengumpulan data, lalu dianalisis dengan metode tahlili, yaitu metode penafsiran ayat-ayat dalam surah al-Muzammil dengan cara memparkan segala aspek yang terdapat dalam ayat-ayat yang ditafsirkan dan mendeskripsikan uraian makna yang terkandung.¹² Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, dari segi tafsir penulis menggunakan kitab-kitab tafsir yaitu Tafsir Ibnu Katsir karya Abu al-Fida'i Isma'il bin Umar bin Katsir, Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab dan kitab tafsir lainnya. Sedangkan dari segi psikologi merujuk pada buku dan karya ilmiah dari ilmu psikologi termasuk Konsep *self-healing* ilmu psikologi yang berjudul *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, karya Dr. Diana Rahmasari. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji penafsiran surah al-Muzammil, analisis konsep *self-healing* dalam penafsiran tersebut secara kontekstual dan menelaah konsep tersebut untuk dihubungkan dengan teori psikologi.

Al-Muzammil sebagai konsep *Self-healing* Menurut sudut pandang Tafsir Al-Qur'an

¹² M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), hlm 328

Surah al-Muzammil merupakan surah yang tergolong surah makiyyah kecuali ayat terakhirnya, sesuai kesepakatan ulama'. Surah yang terdiri dari 20 ayat ini turun ketika nabi Muhammad Saw. dalam situasi takut yang sangat parah dengan kondisi beliau yang berselimut ketika itu. Rasa takut tersebut muncul ketika beliau keluar tiba-tiba terdengar suara dari langit. Bahwa malaikat turun dan mengarah kepadanya ketika di gua Hira, yang seketika itu beliau dipeluk erat oleh malaikat Jibril. Sehingga beliau tergesa-gesa untuk pulang dan meminta untuk diselimuti.¹³ Turunnya Jibril tersebut sekaligus untuk menyampaikan wahyu kepada beliau dan tugas yang cukup berat, oleh karena itulah nabi Muhammad merasa ketakutan yang mencukup mendalam. Surah Al-Muzammil (yang berselimut) turun untuk menjadi bimbingan bagi Nabi Muhammad untuk menyiapkan mental yang kuat untuk menyampaikan tugas risalah dan rintangan-rintangan didalamnya. Surah ini menjadi salah satu cara Allah SWT. untuk memperkuat mental para utusannya melewati wahyu. Melihat dari asbabul nuzul surah ini yang berbicara tentang kesehatan dan kekuatan mental maka berhubungan dengan *self-healing* yang telah ramai dibicarakan oleh masyarakat Indonesia.

Pertama surah Al-Muzammil ayat 1-4, kelompok ayat ini berbicara tentang perintah Allah kepada Nabi Muhammad untuk mempersiapkan diri menghadapi turunya wahyu yang berat. Pada ayat pertama nabi Muhammad dipanggil dengan sebutan Al-Muzammil, karena sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibu Abi Hatim dari Ibrahim An-Nakha'i bahwa bahwa ayat tersebut turun ketika keberadaan Rasulullah ketika itu dalam keadaan berselimut.¹⁴ Ayat selanjutnya, Allah memerintah Rasulullah untuk bangkit dari berselimutnya yakni menutupi diri pada malam dan bangun menghadap pada Allah (Qiyamul lail). Waktu qiyamul lain juga disebutkan pada kurang lebih seperdua malam, yakni perintah untuk melaksanakan shalat malam pada tengah malam dengan sedikit tambahan atau pengurangan dari shalat malam.¹⁵ Selanjutnya Allah memerintah untuk membaca Al-Qur'an dengan *tartil*. *Tartil al-Qur'an* adalah membaca al-Qur'an dengan perlahan dengan memperjelas setiap huruf berhenti dan memulai.¹⁶

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 17 (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 511

¹⁴ Iman As-Suyuti, *Asbabun Nuzul*, (Beirut: Ats-Tsaqafiiyah, 2002) 278

¹⁵ DR. Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubaabut Tafsir min Ibni Katsir* Jilid 8.3, (Kairo: Dar Al-Hilal, 1994), 320

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 17 (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 516

Empat ayat tersebut terdapat dua metode yang dapat digunakan dalam metode *self-healing* yaitu shalat *qiyamul lail* dan membaca al-Qur'an dengan tartil. *Qiyamul lail* dapat menjernihkan jiwa dan menyehatkan fisik sebab jiwa yang lemah dan hati yang lemah akan mudah terkena penyakit, sehingga Rasulullah menunjukkan salah satu caranya dengan shalat malam. Sebab dalam keheningan malam seseorang dapat bermunajat kepada-Nya. Selain itu malam yang hening akan mengarahkan jiwa untuk konsentrasi dan mengaduhkan semua yang dirasakan kepada Allah. *Qiyamul lail* juga dianggap sebagai riayadhah untuk mengobati mental yang sedang sakit. Menurut Abu Hasan an-Nadwi ra. bahwa penyucian jiwa dengan *qiyamul lail*, berdakwah pada kebaikan dan memahami batin adalah cabang paling utama dalam sifat nabi.¹⁷ Maka membuktikan bahwa *qiyamul lail* sebagai sarana untuk mengobati mental bukan hanya dilakukan oleh Rasulullah namun oleh nabi-nabi yang lain.

Membaca Al-Qur'an dengan tartil atau dengan pelan dapat membantu untuk memahami dan merenungi makna pada kandungan pesan-pesannya. Ketika seseorang yang sedang sedih dan depresi yang merupakan tanda kesehatan jiwanya yang terganggu, dengan membaca al-Qur'an dengan tartil dan memahami pesan yang terkandung dalam ayat tersebut dapat membantu untuk meningkatkan ketenangan dan menurunkan penyakit tersebut hingga dapat menghilangkannya.¹⁸

Pada surah Al-Muzammil ayat 6-7 berisi tentang alasan dianjurkannya untuk bangun dari tidur dan bermunajat kepada Allah di malam hari. Bahwa ketika bangun dari tidur di malam hari adalah hal yang berat, termasuk melaksanakan shalat, sehingga butuh niat yang kuat dan tekad yang kuat. Dari hal yang berat tersebut dapat melahirkan kekhusyuan jika dibandingkan jika dilaksanakan pada siang hari, sebab siang hari lebih panjang dan banyak aktifitas seperti bekerja dan yang lainnya. Selain itu bermunajat kepada Allah baik shalat malam atau membaca al-Qur'an di malam hari lebih berkesan dan mudah untuk memahami.¹⁹ Sebagaimana yang dikatakan oleh Abu Majlaz, Qatadah, Salim, Abu hazim dan Muhammad bin Al-Munkadir bahwa tujuan bangun malam (*naasyi-atul lail*) karena di waktu malam antara hati dan lisan saling bersesuaian, sehingga dapat

¹⁷ Abu fajar Al-Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, (Gita Media, tth.)103-107

¹⁸ Rizem Aizid, *Tartil al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*, (yogyakarta: Diva Press, 2016)89

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 17 (Tangerang: Lentera Hati,2012),519

melahirkan kesan yang lebih mendalam dan penghayatan.²⁰ Manfaat dari qiyamul lail sudah dijelaskan secara terperinci dalam surah ini Maka ketika *qiyamul lail* dilakukan dengan khusuk, ikhlas dan penuh pengahrapan kepada Allah dapat membiasakan hati untuk selalu dekat pada Allah dan menghasilkan interaksi antara hamda dan tuhanNya (*habl min Allah*) yang secara tidak langsung akan menumbuhkan rasa ketenangan dan ketentraman dan berdampak pada kondisi kesehatan baik fisik atau psikis.

Perintah untuk kembali kepada Allah (beribadah) dengan penuh ketekunan setelah melewati kesibukan pada hari tersebut. Sebagaimana yang dijelaskan pada surah al-Muzammil ayat 8 dan 9 yang masih berhubungan dengan ayat-ayat sebelumnya. Maksudnya adalah setelah seharian melakukan kesibukan dan memenuhi kebutuhan duniawi yang dilakukan pada siang hari maka diperitahkan untuk kembali pada Allah dengan berdzikir dengan penuh konsentrasi dan bersungguh-sungguh pada malam harinya. Menurut Buya hamka pada kitab tafsir karangannya bahwa pada malam hari adalah kesempatan untuk muqarabah yakni mengintai waktu yang cocok dan sebagai peluang untuk mendekatkan diri dengan-Nya.²¹ Ayat ini juga berkesinambungan dengan surah Al-Insyirah ayat 7 “*Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, maka kerjakanlah urusan yang lain dengan sungguh-sungguh*”. Dengan melakukan urusan dunia dan akhirat dengan seimbang dan konstentrasi maka akan menjadikan hari tenang dan konstansi.

Ketiga surah Al-Muzammil ayat 10 yang berisi tentang anjuran untuk bersabaar dan menjauhkan diri dari musuh. Pada ayat 9 disebutkan untuk menjadikan Allah sebagai *wakil* yakni manusia diperintah untuk melakukan sesuatu dengan batas kemampuannya dan penyerahan secara mutlak kepada Allah.²² Maka pada ayat ini ketika melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan perlu adanya usaha dan kesabaran untuk meraih yang hasil yang diinginkan. Sabar menurut Sa'id bin Jubair bahwa sabar sebagai tempat pengaduan hampa kepada Allah atas musibah yang sedang menyimpannya dan mengharapkan pahala kepadanya. Perintah untuk bersabar telah disebutkan pada surah al-Baqarah ayat 153 untuk meminta pertolongan kepada Allah dengan bersabar dan shalat. Musibah bisa berbentuk ujian atau teguran dari Allah SWT. dan tidak jarang musibah

²⁰ DR. Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubaabut Tafsir min Ibni Katsir* Jilid 8.3, (Kairo: Dar Al-Hilaal,1994), 321

²¹ Prof. DR. Hamka Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar* Jilid 10 (Singapura:Pustaka Nasional PTE LTD,1989), 7708

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 17 (Tangerang: Lentera Hati,2012),523

dapat berdampak pada kondisi kesehatan manusia. Salah satu contohnya adalah ketika virus Covid-19 mulai menyebar di Indonesia banyak masyarakat yang tertular dan beberapa masyarakat Indonesia yang kehilangan pekerjaan. Hal tersebut tentu memberikan rasa khawatir, sedih, takut bahkan hingga depresi. Pada kondisi tersebut penting adanya iman, tawakkal dan sabar sebab hal tersebut dapat mengingatkan diri kepada-Nya. Dengan selalu ingat pada Allah akan memasrahkan segala hal yang terjadi kepadanya dan melakukan segala usaha dengan semampunya dan tentu rasa gelisah dan yang semisalnya dapat berkurang. Selain itu manfaat bersabar dapat mengendalikan diri secara baik, berfikir dengan tenang dan hati hati, tidak gampang putus asa dan mudah menerima kenyataan hidup.²³

Selanjutnya anjuran untuk menjauhkan diri dari musuh dengan cara yang baik. Rasulullah ketika itu dicemooh dan dituduh oleh kaum musyrikin sebagai orang gila, tukang sihir dan yang lainnya, tentu itu membuat Rasulullah sakit hati, maka beliau diperintah untuk besabar dan meninggalkan mereka yakni hijrah. Namun yang dimaksudkan pada ayat ini bukan hijrah ke negeri lain namun menjauhkan diri dari mereka dan tidak bergaul dengan mereka.²⁴ Cara menjauhi mereka yaitu dengan cara yang baik, yakni Rasulullah diperitahkan untuk tidak memperhatikan gangguan mereka sambil tetap melanjutkan dakwahnya dengan sopan dan lembut tanpa memperdulikan cacian mereka. Kata musuh disini dapat diartikan sebagai orang-orang yang tidak menyukai Rasulullah, ingin selalu mengusik dan mengganggu kehidupan Rasulullah.

Kondisi tersebut jika dikorelasikan dengan masa kini, dapat dikatakan sedang berada pada lingkungan yang tidak sehat dan tidak aman. Terus bertahan di lingkungan seperti ini dampaknya pada gangguan kesehatan fisik dan mental seperti lelah, cemas, depresi hingga stres. Menjauhkan diri dari situasi ini dengan cara yang baik seperti yang dilakukan oleh Rasulullah adalah salah satu cara yang tepat dan bijak. Dengan menjauhkan diri dari lingkungan tersebut dan berpindah pada lingkungan yang sehat dan mendukung diri menjadi lebih baik, secara tidak langsung juga menjaga kesehatan mental dari penyakit-penyakit yang dapat mengganggu kondisi mentalnya.

²³ Ernadewita dan Rosdialena, "Sabar sebagai terapi kesehatan mental" (*Jurnal kajian pengembangan umat*) no.1(2019)45-65 hlm.58-60

²⁴ Prof. DR. Hamka Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar* Jilid 10 (Singapura:Pustaka Nasional PTE LTD,1989), 7710

Dari pemaparan diatas, pada surah al-Muzammil ayat 1 sampai 10 dapat disimpulkan terdapat empat cara yang dapat diterapkan sebagai metode *self-healing* (penyembuhan secara mandiri) diantaranya; *qiyamul lail*, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat.

Konsep *Self-healing* pada Surat Al-Muzammil dan Korelasinya dengan Ilmu Psikologi

Setelah menemukan konsep *self-healing* dalam surah al-Muzammil ayat 1-10 maka pada pembahasan ini akan mengkorelasikan konsep *Self-healing* dalam al-Muzammil ayat 1-10 dan konsep *Self-healing* dalam sudut pandang ilmu psikologi. Terdapat empat macam metode *self-healing* yang ada dalam surah al-Muzammil ayat 1-10 yaitu *qiyamul lail*, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat. Empat macam metode tersebut, tiga diantaranya berhubungan dengan ketuhanan dan agama. Sedangkan yang ke-empat adalah bentuk usaha dari manusia sendiri. Keterhubungan agama dengan kesehatan mental merupakan hubungan yang kuat dan tidak bisa dipisahkan. Bahkan dalam kehidupan manusia pengaruh agama dan psikologi tidak dapat dipisahkan karena jiwa manusia akan selalu membutuhkan sentuhan yang bersifat spiritual (agama) sedangkan psikologi fokus pada kondisi mental baik kondisinya atau fenomenanya.

Pertama, *Qiyamul lail* secara bahasa adalah menegakkan malam. Secara istilah *qiyamul lail* adalah menegakkan malam dengan berbagai amalan utama yaitu sholat tahajjud, dzikirm shalawat dan membaca al-Qur'an dengan tenang.²⁵ Banyak ibadah yang dapat dilakukan dalam satu malam tersebut. Aktivitas-aktivitas malam tersebut dapat mejadi cara pelegaian batin dengan mengembalikan kembali rasa tenang dan ketentraman jiwa sebab semakin dekat dengan Tuhan maka semakin banyak juga ibadahnya. Banyak dan seringnya melakukan ibadah dengan khusyu' jiwa akan terasa tenang dan menjadikan mental yang kuat dan siap menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam hidup. Aktivitas ibadah yang dilakukan pada malam hari yang sunyi dapat memberikan ketenangan. Ketenangan tersebut berdampak pada ketahanan tubuh (*imunologik*) yang kuat serta dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung.

²⁵ Shodiq Mustika dan Rusdin S. Rauf, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jakarta: Qultum Media), 13

Malam yang sunyi dan beribadah dengan khusyu' dapat mengandung unsur meditasi dan relaksasi yang dapat menyembuhkan kesehatan mental yang terganggu. Relaksasi adalah salah satu metode *self-healing* yang sudah lama diterapkan dalam ilmu psikologi, karena relaksasi dipercaya ampuh dalam menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi dilakukan dengan cara fokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara atau *body sensation* yang akan tercipta kondisi yang rileks dan fokus.²⁶ Unsur-unsur relaksasi tersebut masuk pada pelaksanaan *qiyamul lail*. Sebab dilakukan pada malam hari dengan kondisi dan niat yang kuat sehingga dapat menciptakan rasa fokus dalam beribadah dan bemunajat pada Allah dan mengaduhkan segalanya pada-Nya. Aktivitas tersebut jika dilakukan secara terus menerus atau istiqomah dapat melahirkan jiwa yang tenang dan tentram dan fadilah-fadilah melaksanakan *qiyamul lail* yaitu mendekatkan diri pada Allah SWT., menghapus keburukan dan mecegah dari perbuatan yang dilarang dan penyakit tubuh.²⁷

Kedua, membaca al-Quran merupakan salah satu bentuk ibadah umat Islam yang mana al-Qur'an menjelaskan segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan manusia. Membaca al-Qur'an dapat dilakukan di segalawaktu baik pagi, siang, ataupun malam. Namun membaca al-Qur'an yang dimaksudkan dalam ayat ini adalah membaca al-Qur'an dengan tartil di malam hari yakni ketika *qiyamul lail* dengan harapan dapat lahir kesan dalam jiwa. Metode tartil secara bahasa adalah jelas dan teratur. Secara istilah, tartil adalah membaca al-Qur'an dengan tenang dan pelan dengan memahami makna ayat dan memperhatikan setiap hukum bacaannya.²⁸ Membaca al-Qur'an dengan tartil yang dibaca pada malam hari yang sunyi dan tenang, menjadi moment yang tepat untuk memperbaiki dan mengobati mental yang sedang terganggu. Rasa cemas, gelisah, takut bahkan depresi dapat diobati secara perlahan dengan metode ini, ditambah dengan melaksanakan shalat tahajjud yang mana dapat dijadikan sebagai sarana bermunajat pada-Nya dan membaca al-Qur'an secara tartil sebagai sarana untuk memahami kandungan al-Qur'an yang dapat menenangkan hati.

²⁶ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 49-51

²⁷ Said Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, Jilid 1, (Beirut: dar al-Fikr), 169

²⁸ Abu Ubaidillah Zain, *Kaidah-Kaidah Membaca al-Qur'an Dengan Tartil* (Magelang: al-Kamar media, cet ke-3, 2019) 29

Ketiga, sabar dari segi bahasa adalah menahan, sedangkan menurut istilah adalah menahan diri dari kegundahan, menahan lisan dari mengeluh dan menahan diri dari perbuatan yang dilarang.²⁹ Kesabaran adalah ketabahan yang hasilnya dapat membuahkan hasil dan akan mendapatkan apa yang dicita-citakan.³⁰ Sabar dalam surah ini merupakan salah satu bentuk ketabahan pada Allah atas ujian yang sedang dihadapi dan bentuk ikhtiar setelah memasrakan pada Allah melalui qiyamul lail dan membaca al-Qur'an dengan tartil untuk menahan diri dari hal-hal yang dilarang. setelah Dengan jiwa dan hati yang kuat maka kebal ketika mengalami kegelisahan, ketakutan bahkan depresi, yang telah mengganggu kesehatan mental seseorang. Dari makna tersebut menunjukkan bahwa sabar mempunyai daya positif untuk dapat mendorong seseorang untuk kuat menghadapi segala cobaan, sehingga menumbuhkan jiwa yang kuat dan keteguhan hati dalam menghadapi cobaan.³¹

Keempat, menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat yang disebut *toxic enviroment*. *Toxic* ini dapat terjadi dimana saja dan dikapan saja baik di pertemanan, keluarga, kuliah, kerja atau lingkungan. Ciri-ciri lingkungan ini adalah selalu mengkritik dengan kritikan yang menjatuhkan dan berteman untuk mendapatkan suatu keuntungan. Dalam surah ini anjuran untuk menjauhi musuh adalah dengan cara yang baik, sama halnya dengan lingkungan yang tidak sehat untuk tetap menjauhi lingkungan tersebut dengan baik-baik. Caranya adalah dengan menghindari perbincangan negatif sebagai salah satu untuk tidak begabung dengan lingkungan tersebut. Selain itu, berpegang teguh pada prinsip dan mengetahui hal yang baik dan buruk bagi diri sendiri tanpa menghiraukan komentar atau kritikan orang lain yang justru menjatuhkan diri sendiri. Metode ini menjadi salah satu ikhtiar diri (*self-management*) karena ikhtiar adalah suatu keharusan bagi setiap manusia yang menginginkan suatu perubahan dalam dalam hidupnya termasuk mengembalikan kesehatan mental yang sehat. Dengan berikhtiar akan dicatat usahanya tersebut sebagai ibadah. Jika ikhtiar tersebut berhasil maka ia mendapatkan dua keuntungan yaitu pahala dan manfaat dari yang diusahakan dalam hal ini adalah mental

²⁹ Raihanah, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", *Tarbiyah Islamiyah* No.1(2016):40
<https://jurnal.uin-anatasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1809/1352>

³⁰ Syeikh Muhammad Nawawi Ibnu Umar al-Jawi, *Nashaihu 'Ibad (Nasehat-nasehat Bagi Sang Hamba)*, (Surabaya:Gitamedia Press,2008), 32

³¹ Samain dan Budiharjdo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, No. 2(2020):24
<https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961/695>

yang sehat dan jiwa yang tenang. Namun, jika ikhtiarnya belum berhasil maka setidaknya ia mendapatkan pahala dari Allah sebab sudah mau untuk berusaha.³²

KESIMPULAN

Konsep *self-healing* yang diambil dari surah al-Muzammil ayat 1-10 terdapat empat cara diantaranya; *qiyamul lail*, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat. *Pertama*, *Qiyamul lail* dapat menjernihkan jiwa dan menyehatkan fisik sebab jiwa yang lemah dan hati yang lemah akan mudah terkena penyakit, dan juga dianggap sebagai riayadhah untuk mengobati mental yang sedang sakit. *Kedua*, Membaca Al-Qur'an dengan tartil atau dengan pelan dapat membantu untuk memahami dan merenungi makna pada kandungan pesan-pesannya. Membaca al-Qur'an dengan tartil dan memahami pesan yang terkandung dalam ayat tersebut dapat membantu untuk meningkatkan ketenangan dan menurunkan penyakit tersebut hingga dapat menghilangkannya. *Ketiga*, sabar sebagai tempat pengaduan hampa kepada Allah atas musibah yang sedang menyimpannya dan mengharapkan pahala kepadanya dan dapat mengendalikan diri secara baik, berfikir dengan tenang dan hati hati, tidak gampang putus asa dan mudah menerima kenyataan hidup. *Keempat*, menjauhkan diri dari lingkungan tersebut dan berpindah pada lingkungan yang sehat dan mendukung diri menjadi lebih baik, secara tidak langsung juga menjaga kesehatan mental dari penyakit-penyakit yang dapat mengganggu kondisi mentalnya. Konsep *self-healing* dalam surah al-Muzammil ayat 1-10 dilihat dari kacamata psikologi. *Qiyamul lail* dan membaca al-Qur'an dengan tartil di malam hari dapat menjadi cara pelegaian batin dengan mengembalikan kembali rasa tenang dan ketentraman jiwa sebab semakin dekat dengan Tuhan maka semakin banyak juga ibadahnya. *Qiyamul lail* dan membaca al-Qur'an dengan tartil di malam hari mengandung unsur-unsur relaksasi karena dilakukan pada malam hari dengan kondisi dan niat yang kuat sehingga dapat menciptakan rasa fokus dalam beribadah dan bemunajat pada Allah dan mengaduhkan segalanya pada-Nya. Aktivitas tersebut jika dilakukan secara terus menerus atau istiqomah dapat melahirkan jiwa yang tenang dan tentram. Sabar mempunyai daya positif untuk dapat mendorong seseorang untuk kuat menghadapi segala cobaan, sehingga menumbuhkan jiwa yang kuat

³² Juhri Jaelani, "Ikhtiar dan Tawakkal Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19 (Perspektif Tasawwuf)", *Al asma: Journal of Islamic Education*, no.2(2021),316

dan keteguhan hati dalam menghadapi cobaan. Sedangkan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat yang disebut *toxic enviroment* sebagai bentuk ikhtiar diri (*self-management*) karena ikhtiar adalah suatu keharusan bagi setiap manusia yang menginginkan suatu perubahan dalam dalam hidupnya termasuk mengembalikan kesehatan mental yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. *Tartil al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*. Yogyakarta: Diva Press. (2016).
- al-Jawi, S. M. *Nashaihul 'Ibad (Nasehat-nasehat Bagi Sang Hamba)*. Surabaya: Gitamedia Press. (2008).
- Aprilia, Y dkk. *Conduct Disorder Perspektif Al-Qur'an dan psikologi (Kajian integrasi)*. *Jurnal An-Nida': Jurnal Pemikiran Islam*, (2020).
- Al-Qalami, A. f. *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*. Gita Media. (n.d.)
- al-Sheikh, D. A. *Lubaabut Tafsir min Ibni Katsir Jilid 8.3*. Kairo: Dar Al-Hilaal. (1994).
- Amrullah, P. D. (*Tafsir al-Azhar Jilid 10* . Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD. 1989).
- As-Suyuti, I. *Asbabun Nuzul*. Beirut: Ats-Tsaqafiiyah. (2002).
- Budiharjdo, S. d. *Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, (2020).
- Christyanto, A. Y. *Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali*. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. (2021).
- Christyanto, A. Y. *Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali*. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* , (2021).
- Crane, P. d. *Self Healing and Self-Care For Nurse*. . *AORN JOURNAL: the official voice of perioperative nursing*, (2016).
- Jaelani, J. *Ikhtiar dan Tawakkal Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19 (Perspektif Tasawwuf)*. *Al asma: Journal of Islamic Education*, (2021).
- Mutohharoh, A. *Self Healing: Terapi atau Rekreasi?* *Jurnal JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, (2022).
- Rahmasari, D. D. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press. (2015).
- Raihanah. *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an*. *Tarbiyah Islamiyah*, (2016).
- Rosdialena, E. d. *Sabar sebagai terapi kesehatan mental*. *Jurnal kajian pengembangan umat*, (2019).
- Rosdialena, E. d. *Sabar sebagai terapi kesehatan mental*. *Jurnal kajian pengembangan umat*, (2019).
- Sabiq, S. *Fiqh al-Sunnah jilid 1*. Beirut: dar al-Fikr. (1994).
- Shihab, M. Q. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati. (2012).
- Shihab, M. Q. *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati. (2013).
- Mustika , Shodiq dan Rusdin S. Rauf, *Keajaiban Shalat Tahajjud*.. Jakarta: Qultum Media. (2008).

- Taufik, I. A. Konsep Wahyu Dalam Menguatkan Jiwa Nabinya: Studi Kajian Surat Al-Muzammil 1-10. *Khazanah Pendidikan*, (2020).
- Winurini, S. Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Info Singkat*, (2020).
- Zain, A. U. *Kaidah-Kaidah Membaca al-Qur'an Dengan Tartil*. Magelang: al-Kamar media. (2019).
- Zakiah, N. Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi). *Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta*. (2022).