

**KESEHATAN MENTAL DAN *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN:
ANALISIS TAFSIR *MAQĀSIDĪ***

Nor Zakiah

STIQ Amuntai, Kalimantan Selatan, Indonesia

norzakiah13@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kesejahteraan manusia, yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup individu serta stabilitas sosial secara kolektif. Dalam ajaran Islam, berbagai bentuk ibadah seperti doa, dzikir, shalat, dan puasa memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep self-healing dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir maqāsidī, dengan menyoroti relevansinya terhadap praktik terapi psikologis modern. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research), yang merujuk pada karya tafsir Ibnu 'Āsyūr, Sayyid Qutb, dan Rasyid Riḍā. Hasil Analisis tematik ayat-ayat terkait, menunjukkan bahwa self-healing Islami berakar pada maqāsid asy-syari'ah, khususnya ḥifẓ al-nafs and ḥifẓ al-'aql. Praktik ibadah dalam Islam memiliki korelasi dengan pendekatan terapi modern seperti MBT, CBT, dan Self-Regulation Therapy. Penelitian ini berkontribusi dalam mengintegrasikan tafsir maqāsidī dan psikologi, serta menawarkan pendekatan spiritual Islam dalam terapi mental.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Self-Healing, Tafsir Maqasidi

Abstract

Mental health is a fundamental aspect of human well-being, which directly affects the quality of life of individuals and collective social stability. In Islamic teachings, various forms of worship such as prayer, dhikr, prayer, and fasting play an important role in maintaining a person's mental and spiritual balance. This study aims to analyze the concept of self-healing in the Qur'an through the maqāsidī tafsir approach, highlighting its relevance to modern psychological therapy practices. The method used in the study is qualitative with a library research approach, which refers to the tafsir works of Ibn 'Āsyūr, Sayyid Qutb, and Rasyid Riḍā. The results of the thematic analysis of related verses indicate that Islamic self-healing is rooted in maqāsid asy-syari'ah, especially ḥifẓ al-nafs and ḥifẓ al-'aql. The practice of worship in Islam is correlated with modern therapy approaches such as MBT, CBT, and Self-Regulation Therapy. This research contributes to integrating maqāsidī interpretation and psychology, and offers an Islamic spiritual approach to mental therapy.

Keywords: Mental Health, Self-Healing, Maqasidi Tafsir



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kesejahteraan manusia yang berdampak pada stabilitas emosional, sosial, dan produktivitas individu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, dengan gangguan kecemasan sebagai salah satu masalah mental paling umum di masyarakat modern.¹ Peningkatan kasus gangguan mental ini disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya:

Faktor Penyebab	Dampak terhadap Kesehatan Mental
Tekanan sosial dan akademik	Meningkatkan tingkat stres dan kecemasan ²
Ketergantungan pada teknologi digital	Meningkatkan perbandingan sosial dan depresi ³
Krisis spiritualitas	Menyebabkan kehampaan eksistensial ⁴

Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dikaitkan dengan aspek psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai melalui pendekatan spiritual, sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ۲۸ ﴾

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

Konsep *self-healing* dalam Islam berbasis pada ibadah-ibadah utama seperti doa, dzikir, shalat, dan puasa, yang diyakini memiliki manfaat bagi ketenangan mental dan emosional. Dalam pendekatan tafsir *maqāṣidī*, ibadah-ibadah ini tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga memiliki tujuan yang lebih luas dalam pemeliharaan jiwa (*hiḥẓ al-naḥs*) dan pemeliharaan akal (*hiḥẓ al-'aql*). Oleh karena itu, pemahaman terhadap mekanisme *self-healing* dalam Islam menjadi penting untuk dikaji dalam konteks kesehatan mental dan psikologi modern.

¹ "World Health Organization. 'Depression,' WHO, 2 Maret, 2023 <https://www.who.int/news-room/fact-sheet/detail/depression>," t.t.

² Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, terj. Khalifurrahman Fath dan M.Taufik Damas, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2019), Cet.ke-5, hal.4.

³ Desi Anwar, *Hidup Sederhana Hadir Di Sini dan Saat Ini* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019), h. 41.

⁴ Victor E. Frankl, *Man's Search For Meaning*, 5 ed. (Jakarta: Noura, 2019), h. 154.

Dalam penelitian literatur, peneliti menemukan beberapa karya yang memiliki bahasan tentang kesehatan mental sebagai berikut: Tesis karya Samain Sam, “Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap *Adversity Quotient* Perspektif Tafsir Al-Misbah”, program pascasarjana IAIN Salatiga tahun 2020.⁵ Tesis ini membahas tentang kesehatan mental yang berfokus hanya pada *adversity quotient* dengan menjadikan tafsir Al-Misbah sebagai sumber data primernya. Hasil penelitian ini adalah bahwa Al-Qur'an memiliki metodologi yang sistematis melalui nilai-nilai spiritual yang tinggi dan mampu menyelesaikan berbagai permasalahan termasuk masalah psikologis untuk mewujudkan kesehatan mental pada diri seseorang. Dengan mengangkat ayat-ayat yang memuat nilai-nilai dan motivasi yang kuat terhadap *adversity quotient* yakni sabar dalam menghadapi kesulitan hidup dengan memiliki sikap menerima (*ridha*), ikhlas, dan berusaha dengan maksimal sehingga manusia tidak mudah putus asa dan memiliki mentalitas yang sehat dalam menghadapi realitas hidup saat ini.

Jurnal karya Salisah, “Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self Healing*”.⁶ Jurnal ini fokus membahas tentang *self-healing* dengan komunikasi spiritual yang sesuai dengan metode-metode terapi psikis yang dikembangkan pada era modern ini. Jurnal karya Deshinta Vibriyanti, “Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19”, dalam Jurnal Kependudukan Indonesia, Edisi Khusus, e-ISSN:2502-8537 Juli 2020. Jurnal ini berisi tentang pemaparan kesehatan mental masyarakat di masa pandemi covid-19 yang menjadi awal mula meningkatnya kecemasan saat ini.⁷ Sehingga dari beberapa penelitian tersebut menurut peneliti sangat bermanfaat sebagai langkah awal dalam proses penelitian ini.

Jika dalam *maqāṣid asy-syariah* dikenal konsep *Ad-Darūriyyatul Khams; Hifẓ ad-Dīn, hifẓ al-Aql, hifẓ an-Nafs, hifẓ an-Nasl, dan hifẓ al-Māl*.⁸ Maka dalam *maqāṣid* Al-Qur'an dikenal konsep; *Ṣalāh al-Fardi, ṣalāh al-Mujtama', dan ṣalāh al-'Alām*.⁹ Di mana pada penelitian ini titik fokus yang akan dikaji oleh peneliti adalah *hifẓ an-nafs* dan *hifẓ al-'aql*.

⁵ Samain Sam, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap *Adversity Quotient* Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (16 November 2020), <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>.

⁶ “Salisah, ‘Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self Healing*’. Conference Proceedings, Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS XIII), hal.1116-1117,” t.t.

⁷ Deshinta Vibriyanti, “Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19,” *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 31 Juli 2020, <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>.

⁸ Abū Ishaq Ibrahim bin Musa bin Muhammad Allakhami As-Syatibī, *Al-Muwāfaqāt*, vol. 1 (Saudi Arabia: Dar Ibnu 'Affan, 1417), h. 20.

⁹ “Diambil dari pemaparan Abdul Mustaqim dalam kuliah umum pascasarjana IIQ pada Jum'at, 17 April 2020 virtual via Youtube <https://youtu.be/Fyd1uVILFuA>,” t.t.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir *maqāṣidī*, dengan menelaah bagaimana doa, dzikir, shalat, dan puasa berkontribusi terhadap stabilitas mental. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji korelasi konsep *self-healing* dalam Islam dengan teori terapi psikologi modern, seperti *Mindfulness-Based Therapy (MBT)*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, dan *Self-Regulation Therapy*. Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam integrasi ilmu tafsir dan psikologi Islam, serta menawarkan perspektif baru dalam penerapan konsep kesehatan mental berbasis spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kualitatif* dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Metode ini digunakan untuk menggali konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan mengacu pada tafsir *maqāṣidī*, yaitu pendekatan yang menekankan tujuan dan hikmah syariat Islam (*maqāṣid asy-syari'ah*) dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an.

Untuk memahami bagaimana *self-healing* dalam Islam berkontribusi terhadap kesehatan mental, penelitian ini mengikuti metodologi Abdul Mustaqim, yang terdiri dari beberapa langkah metodis: pertama, identifikasi ayat-ayat yang relevan dengan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an; kedua, analisis kebahasaan dan konteks historis (*asbab an-nuzul*) dari ayat-ayat tersebut; ketiga, analisis tafsir dengan pendekatan *maqāṣidī*, menggunakan kitab tafsir yang bercorak *maqāṣidī*; keempat, kontekstualisasi dalam psikologi modern, dengan membandingkan konsep *self-healing* Islam dengan teori terapi psikologi kontemporer.

Karakteristik Tafsir <i>Maqāṣidī</i>	Penjelasan
Fokus pada tujuan syari'at (<i>maqāṣid asy-syari'ah</i>)	Menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan mempertimbangkan hikmah dan tujuan syariat yang bersifat <i>development and human right</i>
Mempertimbangkan konteks sosial dan psikologis	Tidak hanya melihat ayat secara tekstual, tetapi juga kontekstual-moderat terhadap individu dan masyarakat
Pendekatan holistik dan fleksibel	Tidak terikat pada makna literal semata, tetapi juga mengkaji hubungan antara ayat-ayat secara sistemik
Relevan dengan realitas modern	Menjawab tantangan kontemporer, termasuk dalam bidang kesehatan mental dan psikologi Islam

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer dari Al-Qur'an dan hadits yang berkaitan dengan *self-healing*, ketenangan jiwa, dan kesehatan mental dengan menggunakan kitab tafsir bercorak *maqāṣidī*,

yaitu *Tafsir Al-Tahrir wa Al-Tanwir* karya Muhammad al-Ṭāhir ibnu 'Āsyūr¹⁰; *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Qutb¹¹; dan *Tafsir al-Manār* karya Rasyid Riḍā.¹² Sumber sekunder dari jurnal akademik yang membahas psikologi Islam, kesehatan mental, dan terapi berbasis agama; serta buku dan penelitian terdahulu terkait tafsir *maqāṣidī* dan psikologi Islam.

Pengarang	Kitab Tafsir	Pendekatan <i>Maqāṣidī</i>
Ibnu 'Asyur	<i>Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir</i>	Menekankan hikmah, syariat, dan aspek sosial suatu ayat
Sayyid Qutb	<i>Fi Zilal al-Qur'an</i>	Menjelaskan nilai-nilai Islam dalam membentuk karakter individu dan masyarakat
Rasyid Ridha	<i>Tafsir Al-Manar</i>	Menghubungkan tafsir dengan realitas sosial dan reformasi umat

Metode pengumpulan data dilakukan melalui analisis literatur, dengan tahapan: pertama, identifikasi ayat Al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan doa, dzikir, shalat, dan puasa dalam konteks *self-healing* dan kesehatan mental kemudian dianalisis makna linguistik (*luḡhawīyyah*) dan konteks historis (*asbab an-nuzul*) dari ayat-ayat tersebut; kedua, analisis tafsir *maqāṣidī* dengan meneliti bagaimana kitab tafsir bercorak *maqāṣidī* menafsirkan ayat-ayat tersebut kemudian menganalisis bagaimana konsep *ḥifẓ al-naḥs* (pemeliharaan jiwa) dan *ḥifẓ al-'aql* (pemeliharaan akal) diterapkan dalam mekanisme *self-healing* Islam; ketiga, kontekstualisasi dengan psikologi modern dengan membandingkan konsep *self-healing* dalam Islam dengan teori psikologi modern, seperti *Mindfulness-Based Therapy* (MBT), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan *Self-Regulation Therapy* kemudian menganalisis relevansi ibadah dalam Islam dengan mekanisme terapi psikologis modern.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis tafsir tematik dan analisis tafsir *maqāṣidī*, dengan tahapan: pertama, analisis tafsir tematik dengan mengelompokkan ayat-ayat terkait *self-healing* berdasarkan tema utama, yaitu doa, dzikir, shalat, dan puasa kemudian menganalisis bagaimana ayat-ayat tersebut relevan dengan kesehatan mental dalam tafsir kontemporer; kedua, analisis tafsir *maqāṣidī* dengan mengkaji *maqāṣid asy-syari'ah* dari konsep *self-healing* dalam Islam kemudian menganalisis maslahat ibadah (doa, dzikir, shalat, dan puasa) bagi kesehatan mental, terutama dalam konteks *ḥifẓ al-*

¹⁰ Muhammad al-Ṭāhir ibn Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr* (Tunis: Dar al-Tunisiyah, 1984).

¹¹ Sayyid Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān* (Kairo: Ulum Islamiyah, t.t.).

¹² Rasyid Riḍā, *Tafsir al-Manār* (Kairo: Dar al-Manar, 1947).

nafs (pemeliharaan jiwa) dan *hifz al-'aql* (pemeliharaan akal); ketiga, kontekstualisasi dengan ilmu modern dengan membandingkan temuan dalam tafsir dengan teori terapi psikologi Islam dan psikologi Barat kemudian mengintegrasikan kajian tafsir dengan penelitian neurosains dan psikologi kontemporer.

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu: pertama, perbandingan berbagai tafsir dengan menggunakan lebih dari satu kitab tafsir untuk mendapatkan pemahaman yang lebih objektif; kedua, integrasi dengan jurnal psikologi Islam dengan menyelaraskan konsep *self-healing* Islam dengan temuan ilmiah dalam psikologi; ketiga, pendekatan multidisipliner dengan menggabungkan tafsir, psikologi, dan neurosains untuk menghasilkan analisis yang lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis konsep *self-healing* dalam Islam dengan menelaah doa, dzikir, shalat, dan puasa dalam Al-Qur'an menggunakan pendekatan tafsir *maqāṣidī*. Hasil analisis menunjukkan bahwa keempat bentuk ibadah ini memiliki maslahat yang berkontribusi terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks *hifz al-nafs* (pemeliharaan jiwa) dan *hifz al-'aql* (pemeliharaan akal).

***Self-healing* dengan doa sebagai terapi mental** **Analisis Tematik Ayat**

Al-Qur'an menekankan pentingnya doa sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah dan memperoleh ketenangan jiwa. Doa adalah sebuah permohonan yang dipanjatkan oleh seorang hamba kepada Allah dengan penuh ketundukan dan kerendahan hati atas ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan serta wujud dari ikatan cinta seorang hamba kepada Rabb-Nya.¹³ Menurut al-Qadhi Abu Bakar al-'Arabi hakikat doa adalah panggilan Allah bagi siapapun yang dikehendaki-Nya untuk mendapatkan manfaat maupun terhindar dari mudharat. Adapun makna doa secara bahasa, ada beberapa bentuk: pertama, keinginan dan permintaan (*al-ṭalab wa al-su'al*) dalam QS.Ali-Imran[3]: 38; kedua, sebagai ibadah (*al-ibadah*) dalam QS.As-Syu'ara [26]: 213; ketiga, permintaan bantuan dan pertolongan (*al-istighāṣah wa al-isti'ānah*) dalam QS.Al-Baqarah [2]: 23; keempat, panggilan dan seruan (*al-nida' wa al-ṣiyah*) dalam QS.Al-Qamar [54]: 6; kelima, perkataan (*al-qaul*) dalam QS.Yunus [10]: 10; keenam, tauhid (*al-tauhid*) dalam QS.Al-Jin[72]:19; ketujuh, pujian (*al-tsana*) dalam QS.Al-Isra'[17]: 110.¹⁴

¹³ Saiful Amin Ghofur, *Rahasia Dzikir dan Doa*, 2 ed. (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2012), h. 20.

¹⁴ Māhir bin Abdu al-Humaid bin Muqaddam, *Syarah al-Du'ā min Al-Kitāb wa Al-Sunnah* (Riyadh: Maṭba'ah Sufair, t.t.), h. 10-11.

Sedangkan secara istilah, menurut al-Khiṭābī doa adalah permohonan dan permintaan pertolongan seorang hamba kepada Rabb-Nya, yang menunjukkan bahwa hakikat doa dengan menampakkan kefakiran diri, lemah, rapuh, dan hinanya seorang hamba sebagai manusia serta sanjungan kepada-Nya atas kedermawanan dan kemuliaan-Nya.¹⁵

Ayat	Teks Ayat	Makna Tematik
<p>QS. Ghafir [40]: 60</p>	<p>﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ۖ ﴾ ٦٠</p> <p>Tuhanmu berfirman, <i>“Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina.”</i></p>	<p>Doa sebagai mekanisme penyelesaian masalah dan ketenangan psikologis.</p>
<p>QS. Al-Baqarah [2]: 186</p>	<p>﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۚ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ۝ ١٨٦ ﴾</p> <p>Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, <i>sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.</i></p>	<p>Doa menumbuhkan keyakinan akan pertolongan Allah dan mengurangi kecemasan.</p>

¹⁵ Abu Sulaiman Hammad bin Muhammad bin Ibrahim bin Al-Khattab, *Sya'nu al-Du'ā*, 1412, h. 14.

Analisis Tafsir *Maqāsidī*

Ibnu 'Asyur menekankan bahwa doa adalah mekanisme spiritual yang menciptakan keseimbangan emosional, sehingga memiliki masalah dalam *ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql*. Sayyid Qutb mengaitkan doa dengan ketahanan mental, karena memberikan individu harapan dan rasa kontrol atas kehidupannya.¹⁶ Rasyid Ridha menjelaskan bahwa doa memiliki fungsi katarsis, mirip dengan terapi psikologi modern yang memungkinkan individu mengekspresikan emosinya kepada Tuhan.¹⁷ Sehingga dapat disimpulkan bahwa doa bisa menjadi *self-healing* untuk menyembuhkan jiwa serta merawatnya. Yaitu dengan berdoa yang penuh kesungguhan dan kebersadaran sesuai adab berdoa yang telah disebutkan karena pasti langsung berefek pada jiwa seseorang yang berdoa, walaupun tidak selalu dalam bentuk pengabulan doanya melainkan muncul rasa lapang, lega, dan nyaman setelah mengungkapkan doa. Dan tujuan berdoa adalah untuk mendapatkan manfaat dan menolak kerusakan. Adapun gradasi *maqāsidī* pada ayat-ayat tersebut adalah *al-hajjiyyah* (sekunder) namun bisa berubah menjadi *al-daruriyyah* (primer) sesuai kondisi personaliti seseorang karena capaian pertama yang diinginkan adalah kemaslahatan diri pribadi (*ṣalah al-fardi*).

Dalam aspek *maqāsid syari'ah*, berdoa mencakup dua konsepsi yaitu *ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql*. *Ḥifẓ al-nafs* secara produktif merawat jiwa agar selalu harmonis dengan fisik, bukan hanya dengan mencegah dari kerusakan namun menjadi lebih humanis dan berkembangnya potensi diri, sedangkan *ḥifẓ al-aql* secara produktif mengembangkan potensi akal agar tidak stagnan.

Korelasi dengan psikologi modern

Doa memiliki efek yang mirip dengan *Mindfulness-Based Therapy (MBT)* dalam psikologi, yang menekankan kesadaran penuh atas pengelolaan stres. Studi neurosains menunjukkan bahwa aktivitas doa menurunkan kortisol (hormon stres) dan meningkatkan serotonin (hormon kebahagiaan).

¹⁶ Āsyūr, *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*.

¹⁷ Ridā, *Tafsīr al-Manār*.

Self-Healing Perspektif Al-Qur'an	Masalah	Psikologi Modern	Aspek Kemaslahatan	Sifat <i>Maqāṣid</i>	Gradasi <i>Maqāṣid</i>
Doa	<i>Al-Nafs</i> dan <i>al-'Aql</i>	<i>Mindfulness-Based Therapy</i> (MBT), menurunkan kortisol, dan meningkatkan serotonin.	Menyembuhkan jiwa dan hati, selalu berpikir positif (<i>husnudzon</i>), memberikan rasa nyaman dan lega karena telah mengungkapkan (munajat) kepada pihak yang sangat dapat dipercaya (Allah SWT).	<i>Shalah al-Fardi</i>	<i>Al-Hajiyyah</i> (kebutuhan sekunder), namun dapat berubah menjadi <i>al-Daruriyyah</i> sesuai kondisi <i>personaliti</i> seseorang.

***Self-healing* dengan dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual**

Analisis Tematik Ayat

Dzikir merupakan sikap batin yang bermakna selalu ingat kepada Allah dengan berkesadaran penuh akan kehadiran-Nya, kemahaterpujian-Nya, dan kemahabesaran-Nya. Dalam dzikir, mengandung berbagai aspek yang sangat dibutuhkan manusia untuk menjaga kesehatan mental di tengah semakin kompleksnya problematika kehidupan saat ini, seperti aspek terapeutik yakni olahraga, aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek katarsis, dan aspek kebersamaan, yang mana semua perangkat ini dapat diterapkan untuk *self-healing*.¹⁸ Sehingga dzikir bukan hanya mendapatkan esensinya saja namun manusia juga mendapatkan kemanfaatan secara otomatis bagi kemaslahatan mentalnya, jika dilakukan dengan khusyu' dan berkesadaran penuh.

Dzikir berasal dari kata *zakara-yaẓkuru-ẓikran* artinya mengingat, menyebut, menghadirkan, dan memikirkan. Secara bahasa dzikir adalah hafalan yang diingatnya (*al-hifẓu lisyaii taẓkuruhu*) dan sesuatu yang mengalir (terjadi) di lisan (*al-syaiu yajrī 'ala al-lisān*). Dzikir juga berarti hadirnya sesuatu di hati atau lisan, sehingga ada dzikir dengan lisan dan hati.¹⁹ Sedangkan makna dzikir dalam Al-Qur'an ada delapan bentuk: pertama, sebagai bentuk ketaatan dan amal shaleh (*al-ṭa'ah wa al-'amal al-shaleh*) dalam QS. Al-Baqarah [2]:152; kedua, hafalan (*al-hifẓ*) QS. Al-Baqarah [2]:63; ketiga, tauhid QS. Ṭaha[20]:124; keempat, memuliakan (*al-syaraf*) QS. Al-Anbiya [21]:10; kelima, nasihat (*al-wa'zu*) QS. Al-An'am

¹⁸ Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020), h. 50.

¹⁹ Abu Zakariya Muhyi al-Din Yahya bin Syaraf al-Nawawi, *Al-Aẓkār*, 1 ed. (Dār Ibnu Hazm, 1425), h. 45.

[6]:44; keenam, berita (*al-khabar*) QS. Al-Kahfi [18]:83; ketujuh, wahyu (*al-wahyu*) QS. Şad [38]:8; kedelapan, pernyataan (*al-bayan*) QS. Şad [38]:1.

Manfaat dari karakter dzikir pada diri seseorang akan melahirkan pribadi *ulul albab*: memiliki pemikiran (*mind*) yang luas; memiliki perasaan (*heart*) yang peka; memiliki daya pikir (*intellect*) yang kuat dan tajam; memiliki pandangan mendalam dan wawasan luas (*insight*); memiliki pemahaman (*understanding*) yang akurat dan tepat; dan memiliki kebijaksanaan (*wisdom*) yang mampu mendekati kebenaran.²⁰

Ayat	Teks Ayat	Makna Tematik
QS. Ar-Ra'd [13]: 28	<p>﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ ۲۸ ﴾</p> <p>(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa <u>hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.</u></p>	Dzikir sebagai terapi ketenangan jiwa.
QS. Al-Ahzab [33]: 41	<p>﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۗ ٤١ ﴾</p> <p>Wahai orang-orang yang beriman, <u>ingatlah Allah dengan dzikir sebanyak-banyaknya.</u></p>	Dzikir sebagai sarana menghadapi beragam tekanan hidup.

Analisis Tafsir *Maqāsidī*

Ibnu 'Asyur menyatakan bahwa dzikir berperan sebagai latihan ketahanan mental *self-awareness* yang membantu manusia menghadapi stres dan kecemasan.²¹ Sayyid Qutb menjelaskan bahwa dzikir memutus rantai kecemasan karena mengalihkan pikiran dari ketakutan duniawi ke kebergantungan kepada Allah.²²

Dapat disimpulkan dari beberapa ayat tersebut yang membahas tentang dzikir, bahwa dzikir membawa ketentraman hati karena hakikatnya semakin penuh hati seseorang dengan asma dan sifat-Nya, maka akan semakin lapang dan tenteram. Adapun gradasi *maqāsidī* pada ayat-ayat tersebut adalah *al-hajiyyah* (sekunder) namun bisa berubah menjadi *al-daruriyyah* (primer) sesuai kondisi personaliti seseorang karena capaian pertama yang diinginkan adalah kemaslahatan diri pribadi (*şalah al-fardi*).

²⁰ Muhammad Imaduddin, *Dzikir dan Mental Positif* (Surabaya: CV.Garuda Mas Sejahtera, 2013), h. 111.

²¹ Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*.

²² Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*.

Korelasi dengan psikologi modern

Dzikir memiliki efek sejalan dengan *Mindfulness-Based Therapy* karena membantu individu fokus pada saat ini dan menenangkan sistem saraf. Studi neurosains menunjukkan bahwa meditasi berbasis dzikir menurunkan aktivitas amigdala (bagian otak yang bertanggung jawab atas stres).

<i>Self-Healing Perspektif Al-Qur'an</i>	Masalah	Psikologi Modern	Aspek Kemaslahatan	Sifat <i>Maqāsid</i>	Gradasi <i>Maqāsid</i>
Dzikir	<i>Al-Nafs</i> dan <i>al-'Aql</i>	<i>Mindfulness-Based Therapy (MBT)</i> , menenangkan sistem saraf, menurunkan aktivitas amigdala.	Menentramkan jiwa, menenangkan hati, menjernihkan pikiran, melahirkan karakter <i>ulul albab</i> .	<i>Shalah al-Fardi</i>	<i>Al-Hajiyyah</i> (kebutuhan sekunder), namun dapat berubah menjadi <i>al-Daruriyyah</i> sesuai kondisi <i>personality</i> seseorang.

Self-healing dengan shalat sebagai terapi psikologis

Analisis Tematik Ayat

Shalat merupakan bentuk relaksasi yang Allah berikan kepada hamba-Nya disela-sela kesibukan aktivitas sehari-hari. Di tengah semakin kompleks kondisi yang terjadi saat ini yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti mulai lunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama akibat kemajuan dan kecanggihan teknologi, industri, dan modernisasi; pergantian tata nilai yang semakin cepat; munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan masyarakat; serta munculnya berbagai penyakit mengerikan dan sulit disembuhkan yang belum pernah ditemukan di masa lalu sehingga mengakibatkan masyarakat menanggung beban psikologis yang sangat melelahkan.

Di dalam shalat yang khusyu', penuh kesadaran, dan hanya semata-mata karena Allah akan menghimpun tiga elemen penting: fisik, mental, dan spiritual yang pada praktiknya akan memberikan makna atau esensi antara hubungan seorang hamba dengan Sang Pencipta sehingga melahirkan kedamaian dan ketenangan hati.

Dalam shalat juga terdapat berbagai aspek yang dibutuhkan dan dapat diterapkan untuk *self-healing* bagi manusia, sebagaimana aspek-aspek yang terdapat dalam dzikir yakni aspek terapeutik (olahraga), aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek kebersamaan, dan aspek katarsis. Walaupun mirip dengan dzikir, namun keduanya jelas berbeda. Shalat merupakan

aktivitas wajib yang tata caranya telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, dengan konsekuensi hukum mendapatkan pahala jika melaksanakan dan berdosa jika meninggalkan. Oleh karena itu, jika shalat dilaksanakan dengan menyadari kedua hal di atas (aspek kemaslahatan atau kesehatan mental dan ibadah wajib) maka gap besar antara ibadah (ritual wajib) dengan spiritual (berkesadaran) semakin mengecil sehingga akan tercapai kemaslahatan yang dibutuhkan manusia dalam realita kehidupan saat ini.

Secara bahasa, shalat artinya doa. Inilah makna asal dari shalat QS. At-Taubah [9]:103. (Ahmad, 1997 M). Makna shalat di dalam Al-Qur'an ada empat bentuk: pertama, doa dan istighfar QS. At-Taubah [9]:103; kedua, pengampunan dan rahmat QS. Al-Baqarah [2]:157; ketiga, shalat sebagaimana yang disyariatkan QS. Al-Isra [17]:78, keempat, tempat shalat QS. Al-Hajj[22]:40.²³ Sedangkan secara istilah, shalat adalah amalan ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba dengan aktivitas (berdiri tegak, rukuk, sujud, duduk) dan bacaan tertentu (takbir, ayat-ayat Al-Qur'an, tasbih, tahmid, doa, dan lain-lain) sebagaimana yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW yang diawali dengan takbiratu al-ihram dan ditutup dengan salam.²⁴ Digambarkan bahwa shalat yang sempurna akan mengantarkan kualitas seorang hamba menjadi manusia langit bukan lagi manusia bumi karena shalat merupakan mikrajnya seorang hamba.²⁵

Ayat	Teks Ayat	Makna Tematik
QS. Al-Baqarah [2]: 45	<p>﴿ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۚ ٤٥ ﴾</p> <p><i>Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.</i></p>	Shalat sebagai mekanisme coping stres.
QS. Al-Ankabut [29]: 45	<p>﴿ أَنْتَلِمَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ۚ ٤٥ ﴾</p> <p><i>Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah</i></p>	Shalat mengajarkan kontrol diri.

²³ Abu Hilāl bin al-Hasan bin Abdillāh bin Sahal bin Sa'īd bin Yahya bin Mahrān al-'Askarī, *Al-Wujuh wa Al-Nazair* (Kairo: Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyyah, 1428), h. 220.

²⁴ Abdullah at-Ṭayyār, *Ensiklopedia Shalat*, trans. oleh A.M. Halim, 2 ed. (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007), h. 16.

²⁵ Nasaruddin Umar, *Shalat Sufistik* (Jakarta: Alifia Books, 2019), h. 76.

	<p><i>dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.</i></p>	
--	--	--

Analisis Tafsir *Maqāsidī*

Ibnu 'Asyur menyebut shalat sebagai latihan pengelolaan emosi yang berfungsi dalam *hiḥf al-nafs* dan *hiḥf al-'aql*.²⁶ Sayyid Qutb menekankan bahwa shalat adalah pilar stabilitas mental yang sejalan dengan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.²⁷ Adapun manfaat shalat yang khusus menurut Ibnu Qayyim adalah: mencegah dari dosa perbuatan keji dan munkar baik pada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar; menghilangkan penyakit di tubuh; menyehatkan tubuh dan jiwa serta menjaga imun dan stabilitas tubuh; menerangi hati dan melapangkan dada; menurunkan rahmat, mendatangkan rezeki dan keberkahan karena jauh dari dosa dan maksiat; menghilangkan kesusahan dan kemalasan; menghibur jiwa; dan mendekatkan diri seseorang kepada Allah SWT.²⁸

Adapun beberapa *maqāsidī* shalat sebagai berikut; pertama, tercapainya prinsip kepatuhan dan ketundukan pada diri orang yang shalat, membiasakannya dalam ketaatan serta disiplin; kedua, memperbaiki jiwa dan etika, membersihkan jiwa dari perkara keji, munkar, obsesi, dan ilusi; ketiga, melapangkan dada, menenteramkan hati, dan merilekskan pikiran; ketiga, mencapai dampak perkembangan sosial kemasyarakatan dan kemanusiaan dengan cara persaudaraan, solidaritas, *humble* (rendah hati), dan simpatik.²⁹ Manfaat shalat bagi agama sebagai bentuk interaksi langsung antara hamba dan Tuhan-Nya dengan penuh ketundukan hati, menyerahkan segala urusan hanya kepada-Nya, mendapatkan rasa aman, nyaman, tenteram, serta mendapatkan penghapusan dosa dan kesalahan; manfaat shalat bagi diri sebagai teknik untuk memperkuat jiwa dan menghindarkannya dari berbagai godaan duniawi, menciptakan ketenangan batin, ketentraman hati dan jiwa, sarana untuk mentarbiyah dan membina diri dengan berlatih disiplin karena pelaksanaan shalat memiliki waktu tertentu.

Sehingga shalat secara umum memberikan pendidikan moral yang akan membentuk karakter baik dalam diri pribadi seseorang; manfaat shalat bagi masyarakat akan mewujudkan solidaritas sosial yang kompak karena sudah terlatih dalam shalat berjama'ah. Adapun gradasi *maqāsidī* dalam shalat adalah *al-daruriyyah* (primer) karena merupakan ibadah wajib dan akan

²⁶ Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*.

²⁷ Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*.

²⁸ Ahmad bin Salim Badwailan, *Dahsyatnya Terapi Shalat*, trans. oleh Ubaidillah Saiful Akhyar, 7 ed. (Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2012), h. 21.

²⁹ Nuruddin bin Mukhtar al-Khādami, *Ilm al-Maqāsid al-Syari'ah* (Maktabah al-'Abikān, 1421), h. 171.

dikenakan sanksi bagi mereka yang meninggalkannya. Dan dalam aspek *maqāsidī syari'ah* mencakup tiga konsepsi *hifz al-din*, *hifz al-nafs*, dan *hifz al-'aql*. Maka dapat disimpulkan bahwa *maqāsid* yang terhimpun dalam shalat sangat banyak tak terhitung jika seseorang mengerjakan shalat dengan penuh perhatian dan kesadaran sehingga *maqāsidnya* dapat berefek pada diri pribadi, orang lain, dan lingkungan.

Korelasi dengan psikologi modern

Shalat memiliki efek yang sejalan dengan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* karena membantu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Studi klinis menunjukkan bahwa gerakan sujud dalam shalat meningkatkan aliran darah ke otak yang membantu menenangkan pikiran.

<i>Self-Healing</i> Perspektif Al-Qur'an	Masalah	Psikologi Modern	Aspek Kemaslahatan	Sifat <i>Maqāsid</i>	Gradasi <i>Maqāsid</i>
Shalat	<i>al-Din</i> , <i>al-Nafs</i> , dan <i>al-'Aql</i>	<i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> , meningkatkan aliran darah ke otak, dan menenangkan pikiran.	Menghilangkan kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan, menentramkan dan hati dan jiwa, menyembuhkan tubuh, menyembuhkan penyakit batin, meningkatkan persaudaraan dan solidaritas.	<i>Shalah al-Fardi</i> dan <i>Shalah al-Mujtama'</i>	<i>Al-Daruriyyah</i> (kebutuhan primer) karena merupakan salah satu dari rukun Islam.

Self-healing dengan puasa sebagai latihan pengendalian diri

Analisis Tematik Ayat

Puasa merupakan bentuk latihan rohani dan jasmani (fisik). Puasa memiliki dua bentuk dalam Al-Qur'an: pertama, puasa syari'at sebagaimana yang telah diketahui dalam QS. Al-Baqarah[2]: 183. Kata *ṣiyām* pada ayat bermakna (*al-imsāk 'an al-ṭa'am wa al-syarāb wa al-nikāh ma'a al-niyyah*), kedua, bermakna diam dalam QS. Maryam [19]: 26. Kata *ṣauman* pada ayat bermakna (*sukūtan*) diam.³⁰ Secara bahasa puasa asalnya adalah menahan (*imsāk*). Adapun makna puasa dalam Al-Qur'an ada dua bentuk: pertama, menahan makan, minum, dan berhubungan badan disertai niat QS. Al-Baqarah [2]:183; kedua, diam tidak berbicara kepada

³⁰ al-'Askarī, *Al-Wujuh wa Al-Nazair*, h. 291.

siapa pun QS. Maryam [9]:26. Sedangkan secara istilah puasa adalah menahan diri dari makan, minum, hubungan badan sejak terbit matahari sampai terbenamnya disertai niat.³¹ Menurut Imam al-Ghazālī puasa itu setengah dari sabar dan sabar setengah dari iman. Maka puasa bisa dikatakan seperempat dari iman.³²

Ayat	Teks Ayat	Makna Tematik
QS. Al-Baqarah [2]: 183	<p>﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ۝ ١٨٣ ﴾</p> <p>Wahai orang-orang yang beriman, <u>diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.</u></p>	Puasa sebagai latihan <i>self-regulation</i> .

Analisis Tafsir *Maqāsidī*

Beberapa *maqāsid* puasa yaitu mewujudkan prinsip kepatuhan dan ketundukan pada Allah; mencapai taqwa; mencegah berbagai aib atau kecacatan dan penyakit pada fisik, jiwa, dan sosial; menutup dan menyempitkan celah masuknya syaitan; mengingatkan kepada kaum mereka yang fakir dan membutuhkan; mengingatkan akan dilema dan kengerian huru-hara akhirat; membiasakan orang yang berpuasa untuk sabar dan berkorban.³³ Adapun gradasi *maqāsidī* dalam puasa adalah *al-daruriyyah* (primer) karena puasa juga merupakan ibadah wajib dalam Islam sebagaimana shalat. Dari aspek *maqāsid syari'ah* pun puasa mencakup tiga konsepsi *hifz al-din*, *hifz al-nafs*, dan *hifz al-'aql*.

Korelasi dengan psikologi modern

Puasa memiliki efek yang sejalan dengan *Self-Regulation Therapy* yang menekankan pengendalian diri. Studi neurosains menunjukkan bahwa puasa meningkatkan serotonin dan dopamin yang berperan dalam keseimbangan suasana hati.

³¹ Ali bin Muhammad bin Ali al-Zaini al-Syarif al-Jurjani, *Al-Ta'rifāt*, 1 ed. (Beirut: Dār al-Kutub al-'Alamiah, 1403), h. 136.

³² Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulum al-Dīn* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t.).

³³ al-Khādami, *Ilm al-Maqāsid al-Syari'ah*.

<i>Self-Healing</i> Perspektif Al-Qur'an	Maslahah	Psikologi Modern	Aspek Kemaslahatan	Sifat <i>Maqāṣid</i>	Gradasi <i>Maqāṣid</i>
Puasa	<i>al-Din, al-Nafs, dan al-'Aql</i>	<i>Self-Regulation Therapy</i> , dan meningkatkan serotonin dan dopamin.	Membersihkan jiwa, memperbaiki dan menguatkan kembali imunitas tubuh, serta menghilangkan racun yang telah lama mengendap dalam tubuh.	<i>Shalah al-Fardi</i> dan <i>Shalah al-Mujtama'</i>	<i>Al-Daruriyyah</i> (kebutuhan primer) karena merupakan salah satu dari rukun Islam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis konsep *self-healing* dalam Islam melalui pendekatan tafsir *maqāṣidī* dengan fokus pada doa, dzikir, shalat, dan puasa sebagai mekanisme pemeliharaan kesehatan mental dalam Islam. Berdasarkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, serta penelaahan melalui *Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir* (Ibnu 'Asyur), *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an* (Sayyid Qutb), dan *Tafsir Al-Manar* (Rasyid Ridha), diperoleh beberapa temuan utama, yaitu:

Pertama, *self-healing* dalam Islam memiliki landasan kuat dalam *maqāṣid asy-syari'ah*, khususnya dalam *ḥifẓ al-nafs* (pemeliharaan jiwa) dan *ḥifẓ al-'aql* (pemeliharaan akal). Doa, dzikir, shalat, dan puasa bukan hanya ibadah ritual tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk menjaga stabilitas mental dan emosional.

Kedua, Doa memiliki efek terapeutik yang sejalan dengan *Mindfulness-Based Therapy* (MBT) karena membantu individu mengelola stres dan kecemasan dengan berserah diri kepada Allah. Sedangkan dzikir berfungsi sebagai teknik relaksasi spiritual yang menenangkan pikiran yang sejalan juga dengan MBT.

Ketiga, shalat memiliki dampak psikologis yang sejalan dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) karena mengajarkan individu kontrol emosi dan restrukturisasi kognitif yang dapat membantu mengatasi stres dan kecemasan. Sedangkan puasa sebagai bentuk latihan pengendalian diri (*self-regulation*) yang memiliki efek positif terhadap keseimbangan hormonal dan kestabilan emosi, sejalan dengan konsep *Self-Regulation Therapy* dalam psikologi.

Keempat, pendekatan tafsir *maqāṣidī* menunjukkan bahwa ibadah dalam Islam memiliki maslahat sosial dan psikologis yang relevan dengan kebutuhan manusia modern.

Kajian ini mengintegrasikan tafsir dan psikologi Islam, menunjukkan bahwa ajaran Islam selaras dengan prinsip-prinsip ilmiah dalam terapi kesehatan mental.

SARAN

Penelitian ini berkontribusi dalam mengintegrasikan kajian tafsir dengan ilmu psikologi, sehingga dapat menjadi rujukan bagi akademisi, praktisi psikologi Islam, dan konselor kesehatan mental. Namun, penelitian ini masih bersifat konseptual dan berbasis studi pustaka, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan empiris untuk mengukur efektivitas mekanisme *self-healing* Islam dalam praktik klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khattab, Abu Sulaiman Hammad bin Muhammad bin Ibrahim bin. *Sya'nu al-Du'ā*, 1412.
- Anwar, Desi. *Hidup Sederhana Hadir Di Sini dan Saat Ini*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Ardani, Tristiadi Ardi, dan Istiqomah. *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020.
- 'Askarī, Abu Hilāl bin al-Hasan bin Abdillāh bin Sahal bin Sa'id bin Yahya bin Mahrān al-. *Al-Wujūh wa Al-Nazāir*. Kairo: Maktabah al-Tsaqafah al-Diniyyah, 1428.
- As-Syatibī, Abū Ishaq Ibrahim bin Musa bin Muhammad Allakhami. *Al-Muwāfaqāt*. Vol. 1. 1 vol. Saudi Arabia: Dar Ibnu 'Affan, 1417.
- Āsyūr, Muhammad al-Ṭāhir ibn. *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunis: Dar al-Tunisiyah, 1984.
- Badwailan, Ahmad bin Salim. *Dahsyatnya Terapi Shalat*. Diterjemahkan oleh Ubaidillah Saiful Akhyar. 7 ed. Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2012.
- “Diambil dari pemaparan Abdul Mustaqim dalam kuliah umum pascasarjana IIQ pada Jum'at, 17 April 2020 virtual via Youtube <https://youtu.be/Fyd1uVILFuA>,” t.t.
- Frankl, Victor E. *Man's Search For Meaning*. 5 ed. Jakarta: Noura, 2019.
- Ghazālī, Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad al-. *Ihyā' 'Ulum al-Dīn*. Beirut: Dar al Ma'rifah, t.t.
- Ghofur, Saiful Amin. *Rahasia Dzikir dan Doa*. 2 ed. Yogyakarta: Darul Hikmah, 2012.
- Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, terj. Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Damas, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2019), Cet. ke-5, hal. 4, t.t.
- Imaduddin, Muhammad. *Dzikir dan Mental Positif*. Surabaya: CV. Garuda Mas Sejahtera, 2013.
- Jurjani, Ali bin Muhammad bin Ali al-Zaini al-Syarif al-. *Al-Ta'rifāt*. 1 ed. Beirut: Dār al-Kutub al-'Alamiah, 1403.
- Khādami, Nuruddin bin Mukhtar al-. *Ilm al-Maqāṣid al-Syari'ah*. Maktabah al-'Abikān, 1421.
- Muqaddam, Māhir bin Abdu al-Humaid bin. *Syarah al-Du'ā min Al-Kitāb wa Al-Sunnah*. Riyadh: Maṭba'ah Sufair, t.t.

- Nawawi, Abu Zakariya Muhyi al-Din Yahya bin Syaraf al-. *Al-Aẓkār*. 1 ed. Dār Ibnu Hazm, 1425.
- Qutb, Sayyid. *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Kairo: Ulum Islamiyah, t.t.
- Riḍā, Rasyid. *Tafsir al-Manār*. Kairo: Dar al-Manar, 1947.
- “Salisah, ‘Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self Healing’. Conference Proceedings, Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS XIII), hal.1116-1117,” t.t.
- Sam, Samain. “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (16 November 2020): 18–29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>.
- Ṭayyār, Abdullah at-. *Ensiklopedia Shalat*. Diterjemahkan oleh A.M. Halim. 2 ed. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007.
- Umar, Nasaruddin. *Shalat Sufistik*. Jakarta: Alifia Books, 2019.
- Vibriyanti, Deshinta. “Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi COVID-19.” *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 31 Juli 2020. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>.
- “World Health Organization. ‘Depression,’ WHO, 2 Maret, 2023 <https://www.who.int/news-room/fact-sheet/detail/depression>,” t.t.