

SHIFĀ' DALAM AL-QUR'AN: KAJIAN PENYEMBUHAN JIWA TAFSIR AL-MISBAH

Astuti Widiana
widyanaastuti577@gmail.com
STAI Sadra Jakarta

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan jiwa menjadi isu penting dalam kehidupan masyarakat modern, ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, kegelisahan batin, dan kehilangan makna hidup akibat tekanan sosial serta lemahnya keseimbangan spiritual. Dalam Islam, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk hidup (*hudā*), tetapi juga sebagai *shifā'* (penyembuh) bagi penyakit hati dan jiwa. Namun, pemahaman terhadap konsep *shifā'* sering kali dibatasi pada penyembuhan fisik semata, sehingga dimensi penyembuhan jiwa belum banyak dikaji secara mendalam, khususnya dalam perspektif tafsir kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *shifā'* dalam Al-Qur'an menurut Tafsir Al-Mishbah karya Muhammad Quraish Shihab serta menjelaskan implikasinya terhadap penyembuhan jiwa dan penguatan kesehatan mental manusia modern. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*), menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) dan pendekatan tokoh. Data primer bersumber dari Tafsir Al-Mishbah dan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *shifā'*, sedangkan data sekunder berasal dari buku, jurnal ilmiah, dan literatur pendukung yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *shifā'* dalam Tafsir Al-Mishbah dipahami sebagai proses penyembuhan yang bersifat holistik, meliputi dimensi spiritual, psikologis, dan moral. Al-Qur'an berfungsi sebagai sarana penenang jiwa, penguat iman, penjernih akal, serta pembentuk akhlak mulia. Penyembuhan jiwa melalui *shifā'* tidak bersifat instan, melainkan berlangsung melalui internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an seperti kesabaran, harapan, tawakal, pengendalian emosi, dan kedekatan kepada Allah secara berkelanjutan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *shifā'* dalam Tafsir Al-Mishbah memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan alternatif dan komplementer dalam menjaga serta memulihkan kesehatan jiwa manusia modern, dengan menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan moral sebagai fondasi kesehatan mental yang utuh.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Kesehatan Mental, Penyembuhan Jiwa, *Shifā'*, *Tafsir Al-Mishbah*.

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan salah satu kitab suci yang memiliki daya tarik yang kuat (*powerfull*). Daya tarik inilah yang bisa menyebabkan Al-Qur'an selalu dibaca dan dipelajari oleh setiap muslim maupun non muslim, Al-Qur'an telah menjadi bagian dari aktivitas kehidupan sehari-hari.¹ Ia bukan hanya sebatas bacaan wajib bagi umat Islam, tetapi juga untuk memenuhi segala bentuk kebutuhan umat Islam dalam kehidupannya. Al-Qur'an bukan hanya teks yang terbaca, namun juga teks yang dijadikan sebagai medium (*wasilah*) untuk menuju sesuatu yang diinginkan, termasuk dalam wilayah pengobatan (*Shifā'*), penenang jiwa, penangkal sihir, pengembangan sains dan lain sebagainya. Bagi masyarakat Islam (*Islamic societies*), Al-Qur'an mengandung dan memberikan keberkahan bagi kehidupan mereka.² Dalam konteks Islam, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai kitab petunjuk, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan bagimanusia, sebagaimana terkandung dalam konsep *Shifā'*.

¹ Farid Esack, *The Qur'an : A User's Guide* (Oxford : Oneworld Publications, 2005), 1, 4. Menjelaskan mengapa Al-Qur'an memiliki daya tarik universal dan terus dikaji oleh Muslim dan non-Muslim.

² Ahsan Muhammad Zaenul, *Resepsi Al-Qur'an Sebagai Medium Penyembuhan Dalam Tradisi Bejampi di Lombok, jurnal studi ilmu-ilmu Al-Qur'an dan hadis*. Vol. 21. No 1, januari (2020), 133-152.

Al-Qur'an memuat sejumlah ayat yang berkaitan langsung dengan *shifā'*, di antaranya QS. Yunus [10]: 57 dan QS. Al-Isrā' [17]: 82, yang secara eksplisit menyebutkan Al-Qur'an sebagai *Shifā'* bagi penyakit-penyakit yang berada di dalam dada.³ Ayat-ayat lain seperti QS. Fussilat [41]: 44, QS. An-Nahl [16]: 69, QS. Az-Zumar [39]: 53, serta QS. Ali Imran [3]: 134 turut menggambarkan proses penyembuhan melalui ketenangan, maaf, kasih sayang, serta perilaku etis yang berperan menyehatkan jiwa.

Sementara itu, ayat-ayat seperti QS. At-Taubah [9]: 14 dan 40, QS. Al-Baqarah [2]: 155 dan 286.⁴ Menunjukkan bagaimana pertolongan Allah, keteguhan spiritual, dan kesabaran menjadi bagian dari terapi psikologis dan spiritual yang membebaskan manusia dari kecemasan dan keputusasaan. Ayat-ayat tersebut menggambarkan fungsi Al-Qur'an dan ciptaan Allah sebagai "obat" bagi manusia, baik secara jasmani maupun spiritual. Pada umumnya Para mufasir menegaskan bahwa makna penyembuhan (*shifā'*) dalam Al-Qur'an tidak semata-mata berkaitan dengan aspek fisik, melainkan lebih diarahkan pada pemulihan kondisi batin manusia. Penyembuhan tersebut mencakup terciptanya ketenangan jiwa, pembersihan hati dari berbagai penyakit moral, serta penguatan relasi spiritual antara manusia dan Allah.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Secara spesifik Muhammad Quraish Shihab melalui *Tafsir Al-Mishbah* mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual dengan menekankan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh penyakit spiritual yang bersumber dari lemahnya iman, kecemasan psikologis, dan merosotnya nilai-nilai moral dalam kehidupan manusia modern. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk menggali makna *shifā'* dalam konteks penyembuhan mental dan spiritual.⁵ Pendekatan ini dipilih karena mampu menghimpun berbagai ayat dengan tema serupa untuk ditafsirkan secara menyeluruh. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menafsirkan Al-Qur'an secara tematik dengan menghubungkan ayat-ayat yang memiliki kesamaan makna dan tujuan, sehingga diperoleh pemahaman yang utuh tentang peran Al-Qur'an dalam penyembuhan jiwa.

Adapun kesehatan mental telah menjadi salah satu isu penting di dunia modern. Kesadaran masyarakat terhadap dampaknya terhadap kualitas hidup individu dan komunitas terus meningkat. Kesehatan mental merupakan aspek mendasar dalam kehidupan, karena memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Di sinilah peranan Al-Qur'an sangat penting dalam menjaga kestabilan mental.⁶ Di era modern saat ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin besar, seiring dengan meningkatnya kasus gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Berbagai faktor dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, mulai dari tekanan sosial, beban pekerjaan, masalah ekonomi, hingga pengaruh media sosial dan gaya hidup yang tidak seimbang. Para pakar kesehatan menyatakan bahwa sekitar 80% persen (Delapan Puluhan) penyakit yang diderita manusia modern berawal dari tekanan mental. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, dan perlu menjadi bagian dari

³ Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Aḥmad Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, Jilid 10 (Kairo : Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1967), 309–312. Penekanan penyembuhan batin dalam ayat-ayat *shifā'*.

⁴ Al-Qur'an al-Karim. QS. Yūnus [10]: 57; QS. al-Isrā' [17]: 82; QS. Fuṣṣilat [41]: 44; QS. al-Nahl [16]: 69; QS. az-Zumar [39]: 53; QS. Āli 'Imrān [3]: 134; QS. at-Taubah [9]: 14, 40; QS. al-Baqarah [2]: 155, 286.

⁵ Akhmad yani, dan Qomariyah, "Konsep *Shifā'* Dalam Al-Qur'an : Studi Komparatif Tafsir Al-Ibriz dan Tafsir Al-Azhar", *Jurnal Studi Komparatif Tafsir*, Vol. 3 No. 1 (2022), 1–18. *Shifā'* sebagai penyembuhan spiritual dan mental.

⁶ Al-Solamy, F, "Qur'anic Healing and Psychological Well-being : A Study on Faith-based Therapy", *Journal of Religion and Health*, Vol. 53, No. 4, (2014), 1033–1045.

gaya hidup sehari-hari.

Di tengah pesatnya perkembangan zaman tekanan hidup masyarakat semakin berat akibat ritme kehidupan yang serba cepat, tuntutan pekerjaan dan akademik yang tinggi, persaingan sosial yang semakin ketat dan juga pengaruh media sosial yang membuat orang sering membandingkan hidupnya dengan orang lain.⁷ Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya stres, kecemasan, dan gangguan emosi baik pada pelajar, mahasiswa, karyawan profesional, maupun ibu rumah tangga. Masyarakat hidup dalam bayang-bayang tekanan psikologis yang terus menerus, membuat banyak individu kehilangan ketenangan batin, tujuan hidup, dan stabilitas emosional.⁸

Organisasi Kesehatan mental *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, bisa menghadapi tekanan hidup sehari-hari, dapat bekerja dengan baik, dan mampu memberi kontribusi bagi lingkungannya. kesehatan mental juga adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan.⁹ Ini berarti, tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental, artinya bahwa kesehatan seseorang tidak akan benar-benar utuh atau sempurna jika aspek mentalnya tidak sehat. Kesehatan mental memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Ini juga memengaruhi cara mereka menghadapi stres, interaksi dengan orang lain, dan juga cara mereka membuat keputusan dalam hidup.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Namun, di banyak masyarakat, kesehatan mental sering kali masih dianggap sebagai topik yang kurang dipahami dan bahkan diselimuti stigma. Sementara itu di sisi lain, kesepian semakin meningkat meskipun manusia hidup dalam era digital yang serba terhubung. Banyak individu merasa tidak memiliki tempat bercerita, kehilangan makna hidup, dan mengalami kehampaan spiritual meski secara materi berkecukupan.¹⁰ Di tengah kompleksitas tersebut, kebutuhan akan pendekatan penyembuhan yang tidak hanya menyentuh fisik dan psikologis, tetapi juga aspek spiritual, semakin mendesak.¹¹ Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memberikan konsep penyembuhan melalui istilah *shifā'*, yang berarti penawar, penyuci, dan obat bagi penyakit hati maupun kegelisahan jiwa. Ayat-ayat yang berkaitan dengan *shifā'* menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan hanya menjadi sumber hukum, tetapi juga sumber ketenangan batin, penguatan moral, dan penyembuhan spiritual bagi manusia yang sedang menghadapi tekanan hidup.¹²

Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* memberikan penjelasan komprehensif dan kontekstual tentang makna *shifā'*. Menurut beliau, *shifā'* bukan hanya berkaitan dengan kesembuhan fisik, tetapi lebih luas lagi sebagai penyembuh kerusakan hati, pemulihan kegelisahan, serta pemberi ketentraman batin.¹³ Pemaknaan ini sangat relevan dengan kondisi masyarakat modern yang sedang mengalami krisis spiritual dan psikologis. Oleh karena itu, mengkaji ulang konsep *shifā'* dalam Al-Qur'an melalui *Tafsir Al-Misbah*

⁷ Kuss, D. J., dan Griffiths, M. D. "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.14 No.3 (2017), 1–17.

⁸ Maslach, C., dan Leiter, M. P. Burnout: "A Brief History and How to Prevent It." *Harvard Business Review*, Vol. 94 No.6 (2016), 44-53.

⁹ World health organization (WHO) mental health : *strengthening our response*. Geneva : WHO, 2018.

¹⁰ Kuss, D. J., dan M. D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction : Ten Lessons Learned", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 14 No. 3 (2017), 311–324. Fenomena keterhubungan digital, kesepian, dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

¹¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta : Bulan Bintang, 2005), 21–40. Pentingnya kesehatan mental dan spiritual sebagai satu kesatuan dalam Islam.

¹² Al-Qur'an Al-karim QS. Yunus (10): 57, QS. Al-Isra' (17): 82.

¹³ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 606-608.

menjadi penting untuk memahami bagaimana nilai-nilai wahyu mampu menjadi terapi spiritual bagi manusia kontemporer. Selain itu, kajian mengenai *shifā'* dalam perspektif *Tafsir Al-Misbah* masih belum banyak dikembangkan secara mendalam dalam konteks kesehatan mental.¹⁴ Padahal, pemahaman ini dapat memperkaya *khazanah* keilmuan terkait integrasi ilmu psikologi dan studi keislaman, serta memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat dalam menghadapi tantangan mental di era modern. Dengan demikian, penelitian mengenai makna *shifā'* dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Al-Misbah* dan relevansinya terhadap konsep penyembuhan jiwa menjadi sangat penting dan memiliki urgensi akademik maupun praktis. sertakan referensinya

Adapun dimana Al-Qur'an adalah *shifā'* merupakan penilaian yang bermakna dua sisi pengertian. Yang Pertama, Al-Qur'an menunjukkan makna *shifā'* sebagai petunjuk di pahami secara umum, dan yang kedua, sebagai petunjuk yang di pahami secara khusus. Makna pertama memberi gambaran tentang seluruh isi Al-Qur'an secara maknawi, surat-surat, ayat-ayat maupun huruf-hurufnya memiliki potensi penyembuh atau obat, dimana seluruh isi Al-Qur'an memberi ketenangan, harapan, dan petunjuk.¹⁵ Makna yang kedua memberi gambaran ada sebagian surah atau ayat-ayat tertentu menenangkan kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan, yang memang secara langsung menggambarkan Al-Qur'an secara langsung menggambarkan sebagai obat dan penyembuh¹⁶. Dengan demikian *shifā'* dalam Al-Qur'an tidak hanya bermakna penyembuhan fisik, tetapi juga penawar bagi penyakit hati dan gangguan mental manusia. Adapun dalam konteks Islam, kesehatan mental tidak dapat di pisahkan dari kesehatan spritual. Al-Qur'an memberikan panduan komprehensif tentang ketenangan jiwa, keseimbangan batin dan penyembuhan rohani. Allah berfirman dalam Q.S Yunus [10]: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari tuhanmu, penyembuh penyakit yang ada di dalam dada, serta petunjuk bagi orang-orang yang beriman.”

Menurut Muhammad Quraish Shihab QS. Yunus [10]: 57 menjelaskan fungsi Al-Qur'an sebagai pedoman yang memberikan ketenangan jiwa, keseimbangan batin, serta penyembuh rohani bagi manusia. Ketika Allah menyebut Al-Qur'an sebagai *mau'izhah* Muhammad Quraish Shihab menafsirkan bahwa kitab suci ini memberikan nasihat yang tidak sekedar memberi informasi, tetapi menyentuh hati, mengungghah kesedaraan, dan menuntun manusia keluar dari kegelisahan serta kebingungan batin Selanjutnya, istilah *shifā'* dipahami sebagai penyembuh bukan hanya bagi penyakit fisik, tetapi terutama penyakit hati seperti kecemasan, ketakutan, keputusasaan, iri, dan tekanan psikologis.¹⁷ Al-Qur'an memberikan keteguhan dan kejernihan jiwa sehingga seseorang mampu mengatasi beban mental. Selain itu, penyebutan *hudā* menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan arah hidup yang jelas, yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kestabilan psikologis manusia yang kehilangan arah

¹⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta : Bulan Bintang, 2005), 15–35. Membahas krisis psikologis modern dan pentingnya pendekatan spiritual sebagai terapi mental.

¹⁵ Abu 'Abdillah Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1967), 45.

¹⁶ Umar latif, “Al-Qur'an Sebagi Sumber Rahmat Dan Obat Penawar *Shifā'* Bagi Manusia”, *UIN Al-Raniry Universitas Islam Negeri : Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 30, desember, (2014), 82-84.

¹⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 463–468. Penafsiran QS. Yūnus [10]: 57 tentang *hudā*, *shifā'*, dan *rahmah* sebagai penyembuh kegelisahan jiwa.

hidup lebih rentan mengalami stres dan depresi.¹⁸ Terakhir, *rahmah* dalam ayat ini dipahami sebagai kasih sayang Allah yang menghadirkan kedamaian, ketenteraman, dan rasa aman bagi orang-orang yang beriman.¹⁹ Ayat yang di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai *shifā'* yaitu penyembuh bagi penyakit hati, yang berasal dari ketidakseimbangan spritual, konsep ini diperkuat lagi dalam QS. Al-Isra [17]: 82

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”

Muhammad Quraish Shihab menekankan bahwa ayat ini menunjukkan bagaimana Al-Qur'an mampu membersihkan hati dan menenangkan jiwa, karena ia mengisi ruang batin manusia dengan nilai ketakwaan, harapan, serta kesadaran akan kehadiran Allah.²⁰ Ia juga menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah *shifā'* dan rahmat bagi orang-orang beriman.²¹ Menurut Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* istilah *shifā'* tidak hanya bermakna penyembuhan fisik, tetapi juga mencakup penyembuhan spritual dan psikologis, serta kemampuan menghadapi ujian hidup dengan hati yang lebih kuat.²² Ia menjelaskan bahwa Al-Qur'an menyembuhkan “penyakit batin” seperti keraguan, kesedihan, dan ketakutan melalui nilai-nilai keimanan, zikir, dan penguatan hubungan dengan Allah. Dalam QS. At-Taubah [9]:40.

لَا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), maka sungguh Allah telah menolongnya, yaitu ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada temannya, ‘Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.’ Maka Allah menurunkan ketenangan kepada dia dan memperkuatnya dengan tentara yang tidak kamu lihat, serta menjadikan kalimat orang-orang kafir itu rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana (QS. At-Taubah [9]:40)”

Muhammad Quraish Shihab menafsirkan bahwa kalimat “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita” adalah bentuk penguatan mental dan spritual yang mampu menenangkan jiwa dalam kondisi takut dan terancam.²³ Ayat ini menunjukkan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah akan menjadi sumber ketenangan mendalam yang mengurangi kecemasan dalam diri seseorang. Dalam pandangan ini, *shifā'* berperan sebagai terapi spritual (*spiritual therapy*) yang dapat mendukung pemulihan kesehatan mental.

¹⁸ Al-Solamy, F. “Qur’anic Healing and Psychological Well-being: A Study on Faith-based Therapy”, *Journal of Religion and Health*, Vol. 53 No. 4 (2014), 1208–1221. Kajian ilmiah tentang peran Al-Qur'an dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

¹⁹ Muhammad Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati. 2002), 82-84.

²⁰ Muhammad Sholhan Mansyur, Kerwanto, dan Muhammad Adlan Nawawi, “Kebahagiaan Spritual bagi Nestapa Manusia Modern Studi Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah”, *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1 No. 3 (2024), 14. Kajian tafsir yang mengaitkan konsep kebahagiaan batin dan penanganan nestapa (stress/kesedihan) melalui pemikiran Quraish Shihab.

²¹ Al-Solamy, F. “Qur’anic Healing and Psychological Well-being: A Study on Faith-based Therapy”, *Journal of Religion and Health*, Vol. 53 No. 4 (2014), 1043–1056. Al-Qur'an sebagai penyembuh psikologis melalui penguatan iman dan makna hidup.

²² Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 7 (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 512.

²³ Muhammad Quraish shihab, *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 5 (Jakarta : Lentera Hati ,2002), 288–290.

Selain itu, Muhammad Quraish Shihab menekankan bahwa fungsi Al-Qur'an sebagai rahmat menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani seperti kasih sayang, pengampunan, dan kesabaran membawa kedamaian psikologis bagi orang yang beriman. Namun, ia juga menegaskan bagian akhir ayat bahwa bagi orang-orang zalim, Al-Qur'an "tidak menambah selain kerugian" karena mereka menolak petunjuknya.²⁴ Artinya, efektivitas *shifā'* bergantung pada kesiapan hati dan keimanan seseorang.

Pendekatan ini selaras dengan psikotrap Islam, yang menekankan bahwa penyembuhan jiwa harus menyentuh aspek rohani melalui dzikir, tilawah Al-qur'an, dan *tafakkur*. Menjelaskan bahwa pembacaan dan penghayatan makna ayat Al-qur'an, dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.²⁵ Dengan demikian Tafsir *Al-Mishbah* menawarkan perspektif yang mendalam mengenai ayat-ayat *Shifā'* yang relevan dengan konteks kehidupan modern, terutama dalam pemulihan kesehatan mental. Ketika hati tidak lagi terhubung dengan Allah, manusia sangat mudah terombang-ambing oleh hawa nafsu dan syahwat dunia yang berlebihan. Kondisi ini tergambar jelas dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-jatsyah: 23: *Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan, dan Allah membiarkannya sesat berdasarkan ilmu-Nya serta mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya?*" ayat ini menunjukan bahwa manusia yang menuruti hawa nafsu akan kehilangan arah hidup dan ketenangan batin. Ia terjebak dalam dorongan keinginan yang menyesatkan, sehingga mengalami kehampaan jiwa dan kegelisahan mental. Sebagai solusi atas kegelisahan dan kekosongan batin, Al-Qur'an menawarkan jalan spiritual melalui dzikir mengingat Allah dalam setiap keadaan. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'ad : 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'ad : 28)."

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan sejati hanya dapat diperoleh dengan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, dan ketenangan hati yang sejati hanya dapat ditemukan dengan mengingat Allah SWT.²⁶ Ayat ini juga berfungsi sebagai penangkal kegelisahan. Bagi orang yang tidak beriman, hidup mereka akan dipenuhi kegelisahan dan akan menghambat mereka untuk melakukan kebaikan.²⁷ Dalam penafsirannya, Muhammad Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketenangan hati (*ithmi'nan al-qalb*) tidak sekadar hasil dari aktivitas dzikir lisan, tetapi buah dari keyakinan dan kepasrahan total kepada Allah yang melahirkan stabilitas emosional dan psikologis, yaitu kondisi batin yang mantap, tidak mudah gelisah, dan tidak goyah menghadapi tekanan hidup. Menurut Muhammad Quraish Shihab, kata *tathma'innu* menunjukkan ketenangan yang "tetap dan berkelanjutan," bukan ketenangan sesaat yang bergantung pada keadaan luar.²⁸ Dalam memahami kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah kesadaran bahwa

²⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Maudhu'i atas berbagai Persoalan Umat* (Jakarta : Lentera Hati, 2017), 504-507.

²⁵ Al-Solamy, F, "Qur'anic Healing and Psychological Well-being: A Study on Faith-based Therapy", *Journal of Religion and Health*, Vol. 53 No.4 (2014), 1033–1045.

²⁶ Al-Qur'an al-Karim QS. Ar-Ra'd [13]: 28 *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Ayat ini secara eksplisit menegaskan bahwa sumber ketenangan batin (*tuma'ninah al-qalb*) adalah zikir dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT.

²⁷ Hanah lutfiah, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif PAI Analisis Kritis al-Qur'an Surah Ar-Rad ayat 28," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 7 No. 3 (2024), 11071.

²⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 6, (2002), 326.

kehidupan manusia tidak terlepas dari ujian dan cobaan.²⁹ Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Muhammad Quraish Shihab menjelaskan bahwa ujian (*ibtīlā*) bukanlah bentuk hukuman, melainkan sarana pendidikan dan penyucian diri agar manusia mencapai kematangan spiritual dan mental. Pemahaman ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah [2]:155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah [2]:155).”

Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, Muhammad Quraish Shihab menafsirkan bahwa ayat ini merupakan bentuk penghiburan dan penguatan batin bagiorang beriman yang sedang menghadapi kesulitan.³⁰ Menurut beliau, penderitaan yang dialami manusia bukan semata-mata ujian fisik, tetapi juga bentuk latihan spiritual agar hati menjadi lebih kuat dan jiwa semakin dekat dengan Allah. Kesabaran yang dimaksud bukan sekadar menahan diri, melainkan kemampuan mental untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan memandang ujian sebagai kesempatan memperbaiki diri. Ayat lain QS. Az-Zumar [39]:53 yang berbunyi :

قُلْ لِّعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah: Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS. Az-Zumar [39]:53).”

Dipahami Muhammad Quraish Shihab sebagai ayat yang memuat pesan harapan paling kuat dalam Al-Qur'an, menjelaskan bahwa ayat ini secara eksplisit menolak sikap putus asa terhadap rahmat Allah, karena kasih sayang-Nya mencakup seluruh dosa, apa pun bentuk dan jumlahnya.³¹ Ia menegaskan bahwa ajakan “jangan berputus asa” (لَا تَقْنَطُوا) bukan hanya seruan moral, tetapi terapi psikologis yang sangat efektif bagi manusia yang sedang berada dalam kondisi terpuruk atau merasa terbebani oleh rasa bersalah yang mendalam, dan memberikan pesan harapan bagi individu yang merasa terbebani rasa bersalah atau putus asa.³² Ayat ini juga menegaskan bahwa rahmat Allah lebih luas dari segala dosa, sehingga manusia tidak boleh terjebak dalam keputusan yang berkepanjangan.

Selanjutnya, QS. Fussilat [41]:30 menjelaskan bahwa orang yang tetap teguh dalam iman akan mendapatkan *sakīnah* (ketenangan) dan rasa aman dari rasa cemas, karena malaikat memberikan keteguhan hati sebagai bentuk dukungan ilahi. Hal ini menjadi fondasi psikologis bahwa keimanan yang kokoh dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan mental. Sementara itu, dalam QS. Al-Baqarah [2]:286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS. Al-

²⁹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2019), 87-92.

³⁰ Muhammad Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 470–474.

³¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 12 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 53.

³² Muhammad Quraish shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid 11, 212–215. Quraish Shihab menegaskan bahwa ayat ini merupakan seruan kasih sayang Allah yang paling kuat, yang berfungsi menenangkan jiwa manusia yang diliputi rasa bersalah, ketakutan, dan putus asa.

Baqarah [2]:286).”

Dalam hal ini Muhammad Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan prinsip *rahmah* (kasih sayang) Allah yang menjadi fondasi dalam hubungan manusia dengan Tuhannya. Setiap ujian yang diberikan senantiasa seimbang dengan kemampuan seseorang untuk menanggungnya.³³ Hal ini menurut Muhammad Quraish Shihab merupakan bentuk terapi spiritual Qur’ani, dimana manusia tidak memikul kecemasan yang tidak mampu ditanggungnya. Dalam konteks psikologis, pemahaman terhadap ayat ini mampu menumbuhkan sikap optimis, mengurangi tekanan mental, dan menanamkan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti disertai jalan keluar. Keyakinan ini merupakan bentuk terapi kognitif-spiritual yang menenangkan hati dan memperkuat daya tahan mental manusia.³⁴ Dengan demikian, dua ayat tersebut mengandung nilai-nilai penyembuhan spiritual yang sangat relevan dengan kesehatan mental. *Tafsir Al-Mishbah* memandang bahwa penderitaan, kehilangan, dan kesulitan hidup bukanlah tanda kelemahan, tetapi bagian dari proses pembentukan jiwa yang sehat secara rohani.³⁵ Seseorang yang mampu memahami makna ujian hidup dari perspektif keimanan akan lebih mudah mengendalikan emosi, menerima kenyataan, serta mengembangkan ketenangan batin. Selain itu, QS. Ali Imran [3]:134 menekankan nilai pengendalian emosi, khususnya kemampuan menahan amarah dan juga memberi maaf, yang merupakan keterampilan penting dalam menjaga kesehatan mental dan keharmonisan sosial.³⁶ Dengan demikian, kesehatan mental dapat dipandang bukan hanya sebagai persoalan klinis, tetapi juga bagian dari dinamika kejiwaan yang membutuhkan pendekatan holistik, termasuk spiritualitas.

Kondisi masyarakat modern yang jauh dari nilai spritual ini telah menyebabkan meningkatnya problem kesehatan mental.³⁷ menegaskan bahwa lemahnya iman membuat manusia kehilangan pegangan hidup, sehingga mudah mengalami kegelisahan, rasa bersalah, dan kehilangan makna hidup. Dalam konteks ini, *Tafsir Al-Mishbah* karya Muhammad Quraish Shihab memiliki peran penting untuk dikaji. Tafsir ini tidak hanya menjelaskan makna teks secara linguistik, tetapi juga mengaitkannya dengan persoalan kehidupan kontemporer, termasuk aspek psikologis dan moral manusia.³⁸ Pendekatan humanistik dan kontekstual dalam *Tafsir Al-Mishbah* membantu pembaca memahami bahwa Al-Qur’an bukan hanya kitab petunjuk teologis, tetapi juga sumber penyembuhan jiwa *Shifā’* dan keseimbangan batin.³⁹ Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupa menelaah isu-isu kesehatan mntal dalam *Tafsir Al-Mishbah*, khususnya bagaimana

³³ Al-Qur’an al-Karim QS. Al-Baqarah [2]: 286 “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” (Ayat ini menegaskan prinsip keadilan dan kasih sayang (rahmah) Allah, bahwa setiap beban hidup selalu proporsional dengan kapasitas manusia).

³⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 1, (2002), 606–608.

³⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), Jilid 1, 468–472. Quraish Shihab menjelaskan bahwa berbagai ujian hidup bukanlah tanda kebinasaan, melainkan sarana pendidikan Ilahi untuk menumbuhkan keteguhan iman, kesabaran, dan kedewasaan spiritual, sekaligus membersihkan jiwa serta meninggikan derajat manusia di sisi Allah.

³⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta : Bulan Bintang, 2005), 58–62. Pengendalian emosi seperti marah, dendam, dan kekecewaan merupakan faktor penting dalam kesehatan mental. Iman dan kesadaran religious membantu individu menerima realitas hidup dengan tenang dan adaptif.

³⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam* (Jakarta : Bulan Bintang, 2005), 9.

³⁸ Nurcahyani Fitri, “Tafsir Quraish Shihab dan Problem Sosial Kontemporer”, *Jurnal Ushuluddin : Kajian Al-Qur’an dan Hadis*, Vol. 12 No. 1, (2024), 45–61. Membahas perspektif *Al-Mishbah* dalam menjawab persoalan kehidupan nyata masyarakat landasan kuat untuk isu kesehatan mental.

³⁹ Ayu Adiningsih, “Pendekatan Kontekstual dan Humanistik dalam Tafsir Al-Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab”, *Jurnal Al-Bayan: Kajian Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol. 21 No. 2 (2023), 178–196. Menjelaskan bahwa *Al-Mishbah* membumikan ayat-ayat Qur’an ke dalam persoalan kontemporer, termasuk psikologi dan moral manusia.

Muhammad Quraish Shihab menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia serta solusinya dalam perspektif Al-Qur'an.

Nilai-nilai Al-Qur'an menawarkan prinsip ketenangan, harapan, kontrol diri, dan kelapangan hati yang secara signifikan dapat memperkuat ketahanan psikologis manusia. Integrasi antara ajaran Al-Qur'an dan pendekatan ilmiah modern dapat menjadi solusi komprehensif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental masa kini. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya *khazanah* keilmuan tafsir tematik (*maudhu'i*) dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep kesehatan mental islami yang bersumber dari nilai-nilai Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **metode kualitatif** dengan pendekatan **tematik (*maudhu'i*) dan pendekatan tokoh**. Penelitian mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *shifā'* berdasarkan penafsiran Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*.

Sumber data terdiri dari **data primer**, yaitu Al-Qur'an dan *Tafsir Al-Mishbah*, serta **data sekunder** berupa buku tafsir, jurnal, artikel, skripsi, tesis, dan literatur lain yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui **studi kepustakaan (*library research*)**. Analisis data menggunakan **analisis deskriptif-analitis dan analisis tematik (*maudhu'i*)** untuk memahami konsep *shifā'* sebagai penyembuhan jiwa dalam Al-Qur'an serta relevansinya dengan kehidupan modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Shifā'* sebagai Penyembuh Penyakit Hati

Dalam Al-Qur'an, konsep *shifā'* tidak hanya berkaitan dengan penyembuhan fisik, tetapi juga terutama menyangkut penyembuhan penyakit hati (*amrād al-qulūb*), seperti kekufuran, kemunafikan, kesombongan, kedengkian, dan keraguan. QS. Yūnus [10]: 57 menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan pelajaran, penyembuh bagi penyakit yang terdapat dalam dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang beriman. Menurut Muhammad Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, penyakit hati menjadi salah satu sumber kerusakan perilaku manusia. Oleh karena itu, *shifā'* bekerja melalui pencerahan akal, penenangan jiwa, penguatan iman, serta pembinaan akhlak. Penyembuhan tersebut terjadi ketika manusia menerima dan mengamalkan pesan-pesan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup.

Penyakit hati merupakan kondisi batin yang menyimpang dari fitrah keimanan. QS. Al-Baqarah [2]: 10 menjelaskan bahwa dalam hati orang-orang tertentu terdapat penyakit yang dapat semakin parah karena penolakan terhadap kebenaran. Dalam konteks *shifā'*, Al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh bagi hati yang menerima kebenaran, sedangkan penolakan terhadap petunjuk justru dapat memperparah penyakit batin. Penyakit hati dianggap lebih berbahaya daripada penyakit jasmani karena dapat memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku seseorang.

Salah satu penyakit hati adalah **kekufuran**, yaitu sikap menolak kebenaran meskipun telah terdapat bukti yang jelas. QS. Al-Baqarah [2]: 6–7 menggambarkan kondisi hati yang tertutup dari petunjuk. Menurut Quraish Shihab, Al-Qur'an menyembuhkan kekufuran melalui argumentasi rasional dan spiritual yang mengajak manusia menggunakan akal dan nuraninya. Selain itu, **kemunafikan** juga menjadi penyakit hati yang ditandai ketidaksesuaian antara ucapan dan perbuatan. *Shifā'* berperan mendorong kejujuran batin dan konsistensi moral sehingga keimanan diwujudkan dalam tindakan nyata.

Penyakit hati lainnya adalah **kesombongan (*kibr*)**, yang membuat manusia menolak kebenaran dan meremehkan orang lain. Hal tersebut tergambar dalam kisah Iblis pada QS. Al-A'raf [7]: 12–13. Dalam konteks *shifā'*, Al-Qur'an mengobati kesombongan dengan menanamkan kerendahan hati, ketaatan, dan kesadaran terhadap asal-usul manusia. Al-Ghazālī juga menekankan bahwa kesombongan dapat menghalangi seseorang dari kebenaran sehingga perlu diatasi melalui *muḥāsabah* dan pembiasaan sikap rendah hati.

Dengan demikian, *shifā'* dalam Al-Qur'an merupakan proses penyembuhan penyakit hati yang dilakukan melalui penguatan iman, pencerahan akal, penenangan jiwa, dan pembinaan akhlak. Penyembuhan hati tidak hanya memberikan dampak bagi individu, tetapi juga memengaruhi perilaku sosial sehingga dapat mendukung terbentuknya kehidupan yang harmonis dan bermoral.

B. Al-Qur'an sebagai Sumber Bimbingan dan Penyembuh (*Shifā'*)

Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber bimbingan (*hudā*) sekaligus penyembuh (*shifā'*) bagi penyakit hati dan jiwa. Dalam QS. Yūnus [10]: 57, QS. Al-Isrā' [17]: 82, dan QS. Fuṣṣilat [41]: 44, Al-Qur'an digambarkan sebagai petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang beriman. Menurut Muhammad Quraish Shihab, *shifā'* dapat menyembuhkan penyakit batin seperti keraguan, kegelisahan, dan kesempitan jiwa. Manfaat tersebut sangat berkaitan dengan kesiapan dan keyakinan seseorang dalam menerima petunjuk Al-Qur'an.

Shifā' tidak dipahami sebagai sesuatu yang bersifat magis atau hanya berupa aktivitas membaca Al-Qur'an secara ritual. Penyembuhan terjadi melalui pemahaman dan penghayatan terhadap pesan-pesan ilahi, yang kemudian diwujudkan dalam penguatan iman, pencerahan akal, serta perbaikan akhlak. Membaca dan merenungkan Al-Qur'an secara rutin dapat menjadi bagian dari upaya memperoleh ketenangan jiwa dan melengkapi usaha penyembuhan secara medis maupun psikologis.

Dengan demikian, Al-Qur'an memiliki fungsi ganda sebagai **petunjuk dan penyembuh**, khususnya dalam menghadapi penyakit hati dan gangguan batin seperti keraguan serta kegelisahan. *Shifā'* bekerja melalui proses internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an yang dapat menghasilkan ketenangan (*sakinah*) dan kestabilan psikologis.

C. Faktor-Faktor Penyakit Jiwa dan Hati

Penyakit jiwa dan hati (*amrāḍ al-qulūb*) dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga merupakan persoalan spiritual dan etis yang berpengaruh terhadap keimanan dan akhlak. Penyakit tersebut dapat muncul karena hati tidak lagi selaras dengan fitrah, sehingga menimbulkan keraguan, kemunafikan, kesombongan, kedengkian, dan kecenderungan berlebihan terhadap kehidupan dunia. Menurut Quraish Shihab, penyakit hati berkaitan dengan penolakan terhadap petunjuk Ilahi dan tertutupnya hati dari nilai-nilai kebenaran.

a. Faktor Internal Penyakit Jiwa dan Hati

Salah satu faktor internal adalah **lemahnya iman dan kelalaian dalam mengingat Allah**. QS. Al-Ra'd [13]: 28 menegaskan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Menurut Quraish Shihab, ketenangan tersebut bukan hanya kenyamanan psikologis, tetapi juga mencerminkan stabilitas spiritual yang membentuk keutuhan kepribadian dan kekuatan moral.

Faktor internal lainnya adalah **dominasi hawa nafsu**. QS. Al-Jāthiyah [45]: 23 menggambarkan manusia yang menjadikan hawa nafsunya sebagai penentu utama sehingga sulit menerima petunjuk Allah. Menurut Quraish Shihab, kondisi tersebut terjadi akibat pilihan manusia yang terus mengikuti hawa nafsu, sehingga hati, pendengaran, dan penglihatannya kehilangan kepekaan terhadap kebenaran. Dominasi hawa nafsu akhirnya menjadi salah satu bentuk penyakit hati yang menghalangi manusia memperoleh petunjuk dan ketenangan.

b. Faktor Eksternal Penyakit Jiwa dan Hati

Faktor eksternal pertama adalah **lingkungan sosial dan budaya**. Lingkungan yang jauh dari nilai-nilai ilahiah dapat memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku seseorang. QS. Al-Furqān [25]: 27 menggambarkan penyesalan seseorang akibat mengikuti lingkungan dan pergaulan yang menjauhkannya dari tuntunan Rasul. Menurut Quraish Shihab, hati manusia mudah dipengaruhi oleh nilai-nilai yang berkembang di sekitarnya. Lingkungan yang baik dapat membantu menjaga kejernihan hati, sedangkan lingkungan yang buruk dapat memperkuat penyakit batin.

Selain lingkungan, **godaan dan bisikan setan** juga menjadi faktor eksternal yang dapat memengaruhi jiwa dan hati manusia. QS. Al-Nās [114]: 5 menjelaskan tentang bisikan setan ke dalam dada manusia. Menurut Quraish Shihab, *waswasah* merupakan bisikan halus dan berulang yang dapat memengaruhi pikiran dan perasaan, menimbulkan prasangka, kegelisahan, dan keraguan. Pengaruh tersebut semakin kuat ketika ketahanan spiritual seseorang melemah karena lalai mengingat Allah. Sebaliknya, keimanan dan kesadaran spiritual dapat membantu manusia melawan pengaruh tersebut.

D. Penyembuhan Jiwa dalam Hadis

Penyembuhan jiwa dalam hadis Nabi Muhammad SAW menekankan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual, pengelolaan emosi, dan pengobatan fisik untuk mengatasi kegelisahan, kesedihan, dan penyakit hati. Sebagai umat Islam, Al-Qur'an dan hadis menjadi pedoman utama dalam kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan mental. Dalam hadis Nabi dijelaskan bahwa kesehatan mental antara lain ditandai dengan perasaan aman, merasa cukup, tidak bergantung kepada orang lain, percaya diri, bertanggung jawab, serta memiliki ketenangan jiwa.

Nabi Muhammad SAW tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental manusia. Hal tersebut terlihat dalam hadis yang menjelaskan tentang kondisi seseorang yang merasa bahagia dan memiliki jiwa yang baik. Nabi SAW bersabda bahwa kekayaan tidak menjadi masalah bagi orang yang bertakwa, kesehatan bagi orang yang bertakwa lebih baik daripada kekayaan, dan kebahagiaan merupakan bagian dari kenikmatan. Hadis tersebut menunjukkan bahwa kesehatan dan ketenangan jiwa memiliki kedudukan penting dalam kehidupan seorang Muslim.

Rasulullah SAW juga mengajarkan doa sebagai sarana menjaga kesehatan mental. Menurut Muhammad Quraish Shihab, doa-doa Nabi SAW bukan hanya permohonan spiritual, tetapi juga menjadi pedoman dalam pendidikan jiwa karena menunjukkan kesadaran terhadap berbagai kelemahan psikologis manusia. Sifat-sifat yang disebutkan dalam doa menggambarkan penyakit jiwa dan moral yang dapat mengganggu kualitas hidup manusia. Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, penyakit tersebut berkaitan dengan *amrāḍ al-qulūb* atau penyakit hati yang mencakup gangguan emosional, kelemahan diri, penyimpangan moral, serta tekanan sosial dan ekonomi.

Menurut Quraish Shihab, perlindungan kepada Allah melalui doa merupakan bagian awal dari proses *tazkiyat al-nafs* atau penyucian jiwa. Proses tersebut bertujuan menghadirkan ketenangan batin, kekuatan mental, dan kemerdekaan jiwa. Jiwa merupakan anugerah Allah yang memungkinkan manusia merasakan berbagai keadaan, seperti suka, duka, bahagia, derita, kecewa, dan damai. Karena itu, jiwa bersifat dinamis dan dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, seperti keberhasilan, kegagalan, kehilangan, tekanan ekonomi, dan konflik sosial.

Sebagaimana tubuh dapat mengalami penyakit, jiwa juga dapat mengalami berbagai penyakit. Dalam hadis Nabi disebutkan berbagai bentuk kelemahan dan penyakit jiwa yang perlu mendapatkan perhatian. Islam kemudian mendorong manusia untuk berusaha mencari pengobatan ketika mengalami penyakit. Dalam Sunan Ibn Majah No. 3427, Nabi SAW

memerintahkan umatnya untuk berobat dan menjelaskan bahwa Allah tidak menurunkan penyakit kecuali juga menyediakan obatnya. Hal ini menunjukkan bahwa penyembuhan dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga mencakup usaha fisik dan pengobatan.

Metode terapi yang bersumber dari sunnah juga mencakup adzan, salat, dzikir, qiyamullail, dan *ruqyah syar'iyah*. Adzan dan salat dapat menjadi sarana menenangkan hati dan mengurangi kegelisahan. Nabi SAW pernah memerintahkan Bilal untuk mengumandangkan adzan ketika umat membutuhkan ketenangan. Dzikir yang dilakukan secara rutin juga dianjurkan untuk memohon perlindungan dari kesedihan dan gangguan hati. Sementara itu, salat malam dapat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus memberikan ketenangan dan kesegaran jiwa. *Ruqyah syar'iyah* yang dilakukan melalui bacaan Al-Qur'an dan doa-doa yang sesuai dengan tuntunan Islam juga dapat menjadi terapi komplementer bagi kondisi psikologis. Dengan demikian, penyembuhan jiwa dalam hadis mencakup dimensi spiritual, emosional, mental, dan fisik secara terpadu.

E. Analisis Ayat-Ayat *Shifā'*

Al-Qur'an menggunakan konsep *shifā'* atau penyembuhan dalam berbagai konteks. Berdasarkan *Tafsir Al-Mishbah*, *shifā'* tidak hanya dipahami sebagai penyembuhan fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual, psikologis, moral, dan jasmani. Penyakit yang dimaksud dapat berupa penyakit hati (*amrāḍ al-qulūb*), gangguan kejiwaan, luka emosional, maupun penyakit fisik. Oleh karena itu, analisis ayat-ayat *shifā'* menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan pandangan yang menyeluruh mengenai proses penyembuhan manusia.

1. Tafsir QS. Yunus: 57

QS. Yunus: 57 menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan *mau'izhah* (pelajaran), *shifā'* (penyembuhan), *hudā* (petunjuk), dan *rahmah* (rahmat) bagi orang-orang beriman. Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk hidup, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan bagi penyakit yang terdapat dalam dada manusia. Penyakit tersebut terutama berkaitan dengan kondisi batin dan spiritual, seperti keraguan, kegelisahan, kebingungan spiritual, dan kecenderungan mengikuti hawa nafsu tanpa kendali nilai keimanan.

Dalam konteks konseling Al-Qur'ani, *mau'izhah* dapat dipahami sebagai tahap yang membangkitkan kesadaran batin, sedangkan *shifā'* menjadi proses penyembuhan yang diperkuat oleh *hudā* dan *rahmah*. Dengan demikian, Al-Qur'an dapat menjadi dasar terapi psikospiritual dalam menghadapi kegelisahan, depresi, dan kekosongan makna hidup.

Muhammad Quraish Shihab memandang hati (*qalb*) sebagai pusat kesadaran manusia yang memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilakunya. Apabila hati mengalami gangguan, maka pemikiran dan tindakan manusia juga dapat mengalami penyimpangan. Al-Qur'an sebagai *shifā'* berfungsi menata kembali kondisi batin manusia, mengarahkan kesadaran kepada tauhid, serta membangun keseimbangan spiritual, intelektual, dan moral.

Konsep *shifā'* dalam ayat ini juga berkaitan erat dengan *hudā* dan *rahmah*. *Hudā* memberikan arah dalam menentukan pilihan dan menjalani kehidupan, sedangkan *rahmah* memberikan ketenangan dan rasa aman secara spiritual. Dengan demikian, penyembuhan melalui *shifā'* bukan hanya pemulihan sementara, tetapi juga proses pembentukan kepribadian agar manusia memiliki keteguhan iman, keseimbangan psikologis, dan akhlak yang baik.

2. Tafsir QS. Al-Isrā': 82

QS. Al-Isrā': 82 menegaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai *shifā'* dan *rahmah* bagi orang-orang beriman. Ayat ini menunjukkan bahwa pengaruh Al-Qur'an terhadap manusia berkaitan dengan kondisi batin dan kesiapan spiritualnya. Bagi orang yang beriman dan membuka hati terhadap petunjuk Allah, Al-Qur'an dapat menjadi sarana penyembuhan

dan ketenangan jiwa. Sebaliknya, orang yang menutup diri terhadap petunjuk Allah dapat mengalami kerugian.

Menurut Muhammad Quraish Shihab, frasa *min al-Qur'an* tidak berarti “sebagian dari Al-Qur'an”, tetapi menunjukkan bahwa keseluruhan kandungan ajaran Al-Qur'an memiliki potensi penyembuhan. Penyembuhan tersebut berlangsung melalui berbagai aspek ajaran Islam, seperti penguatan akidah, pelaksanaan ibadah, dan pembinaan akhlak.

Penyakit yang menjadi sasaran penyembuhan terutama adalah penyakit batin, seperti kesombongan, kemunafikan, iri hati, kecemasan, keraguan, dan keputusasaan. Melalui internalisasi ajaran Al-Qur'an, penyakit tersebut dapat diperbaiki secara bertahap sehingga manusia memiliki hati yang lebih tenang, seimbang, dan mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna.

3. Tafsir QS. At-Taubah: 14

QS. At-Taubah: 14 menunjukkan bentuk *shifā'* yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikologis dan emosional akibat penderitaan, tekanan, serta penindasan. Ayat tersebut menyebutkan bahwa Allah akan menyembuhkan dada kaum mukmin.

Menurut Muhammad Quraish Shihab, frasa *wayashfi sudūra qawmin mu'minīn* tidak merujuk pada penyakit fisik, tetapi pada luka batin seperti kesedihan, rasa takut, kemarahan, dan rasa sakit hati akibat perlakuan zalim. Istilah *sudūr* atau dada dalam Al-Qur'an berkaitan dengan pusat perasaan dan kondisi emosional manusia.

Penyembuhan dalam ayat ini tidak hanya berkaitan dengan kemenangan secara fisik, tetapi juga dengan keyakinan bahwa Allah memberikan pertolongan dan tidak membiarkan kezaliman berlangsung tanpa keadilan. Dengan demikian, QS. At-Taubah: 14 menunjukkan perhatian Islam terhadap pemulihan luka batin, trauma sosial, dan tekanan psikologis, terutama dalam situasi konflik dan penderitaan.

4. Tafsir QS. An-Nahl: 69

QS. An-Nahl: 69 menyebutkan bahwa dari perut lebah keluar minuman yang beraneka warna dan di dalamnya terdapat *shifā'* bagi manusia. Ayat ini menunjukkan bahwa konsep penyembuhan dalam Al-Qur'an juga mencakup penyembuhan fisik melalui sarana yang terdapat di alam.

Menurut Muhammad Quraish Shihab, ayat tersebut tidak berarti bahwa madu merupakan obat mutlak untuk seluruh penyakit. Madu merupakan *wasīlah* atau sarana yang memiliki potensi penyembuhan, sedangkan kesembuhan sejati tetap berasal dari Allah SWT. Ayat ini sekaligus mengarahkan manusia untuk menggunakan akal dan mengembangkan pengetahuan dalam memahami manfaat ciptaan Allah, termasuk dalam bidang kesehatan dan pengobatan.

Pemahaman tersebut menunjukkan adanya hubungan antara wahyu, akal, dan ilmu pengetahuan. Madu diketahui memiliki berbagai potensi terapeutik, seperti sifat antibakteri dan antioksidan, serta dapat membantu proses penyembuhan tertentu. Dengan demikian, QS. An-Nahl: 69 memperlihatkan bahwa Islam memandang penyembuhan secara integratif, yaitu mencakup aspek fisik sekaligus tetap berlandaskan keimanan bahwa Allah merupakan sumber kesembuhan.

F. Relevansi Penafsiran *Shifā'* bagi Penyembuhan Jiwa

Penafsiran ayat-ayat *shifā'* memiliki relevansi yang kuat terhadap penyembuhan jiwa karena memberikan pendekatan spiritual untuk menghadapi penyakit hati seperti kegelisahan, dendam, keraguan, dan tekanan batin. Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai bacaan ritual, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan melalui pemahaman makna, penghayatan nilai, dan pengamalan ajarannya.

Praktik seperti dzikir, tilawah Al-Qur'an, doa, dan tawakal dapat membantu menenangkan pikiran, membersihkan jiwa, serta memperkuat ketahanan mental. QS.

Yunus: 57 dan QS. Al-Isrā': 82 menegaskan fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit yang ada dalam dada. Dalam *Tafsir Al-Mishbah*, proses penyembuhan tersebut berkaitan dengan *tadabbur* dan pengamalan nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penerapannya, penafsiran ayat *shifā'* dapat mendorong pelaksanaan amalan spiritual seperti *ruqyah syar'iyah*, *muhasabah*, dzikir, serta salat dengan penuh kekhusyukan sebagai bagian dari upaya pemulihan luka dan tekanan emosional. QS. At-Taubah: 14 juga memperlihatkan bahwa penguatan iman dan keyakinan terhadap pertolongan Allah dapat menjadi sumber pemulihan dari tekanan dan luka batin.

Dalam kehidupan modern, pendekatan tersebut dapat membantu mencegah dan menghadapi gangguan mental dengan menanamkan nilai sabar, syukur, tawakal, dan optimisme. Pembacaan dan penghayatan Al-Qur'an juga dapat memberikan ketenangan serta membantu individu mengelola tekanan psikologis. Sementara QS. An-Nahl: 69 memperlihatkan bahwa penyembuhan dalam Islam juga mencakup aspek fisik sehingga konsep *shifā'* bersifat holistik.

Penafsiran *shifā'* juga memiliki hubungan dengan pendekatan psikologi modern, khususnya dalam hal perubahan pola pikir dan pencarian makna kehidupan. Proses *tadabbur* dan internalisasi nilai-nilai ilahiah dapat membantu seseorang membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap diri, masalah, dan kehidupannya. Dalam konteks ini, konsep tersebut memiliki kemiripan dengan pendekatan seperti *cognitive-behavioral therapy* dan *meaning-centered therapy* yang menekankan perubahan pola pikir serta pencarian makna.

Meskipun demikian, konsep *shifā'* Qur'ani tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi medis maupun psikologis. Praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan tilawah lebih tepat dipahami sebagai pendekatan komplementer yang memberikan dimensi spiritual dalam proses pemulihan. Muhammad Quraish Shihab menegaskan bahwa fungsi penyembuhan Al-Qur'an tidak berlangsung secara mekanis atau magis, tetapi melalui pemahaman, penghayatan, dan pengamalan nilai-nilai ilahiah.

G. Implikasi Penafsiran *Shifā'* terhadap Kesehatan Modern

Pemahaman mengenai *shifā'* dalam Al-Qur'an sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir Al-Mishbah* memberikan pandangan bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kesembuhan fisik, tetapi juga dengan kondisi batin, mental, dan spiritual manusia. Al-Qur'an berfungsi sebagai sarana pembinaan jiwa yang membantu manusia mencapai ketenangan dan keseimbangan dalam kehidupan.

Pandangan tersebut memiliki relevansi dengan perkembangan konsep kesehatan modern yang tidak lagi melihat kesehatan hanya dari aspek fisik. Kesehatan dipahami secara menyeluruh dengan melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan dalam pendekatan tertentu juga aspek spiritual. Dalam kerangka ini, konsep *shifā'* dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan kondisi psikologis, seperti dalam menghadapi kecemasan, kegelisahan, tekanan batin, dan krisis makna hidup.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa penyakit batin seperti keraguan terhadap kebenaran, penyimpangan akidah, iri hati, dengki, dan kegoncangan iman dapat mengganggu ketenangan jiwa serta berdampak terhadap kehidupan manusia. Karena itu, *shifā'* Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai upaya pencegahan maupun pemulihan kondisi batin. Pandangan ini juga memiliki keterkaitan dengan kesehatan modern yang mengakui hubungan antara kondisi psikologis dan kondisi fisik manusia.

Implikasi lainnya terlihat pada berkembangnya pendekatan terapi spiritual dalam bidang kesehatan. Pembacaan Al-Qur'an, perenungan makna ayat, dzikir, doa, serta penguatan nilai-nilai keimanan dapat membantu meningkatkan ketahanan mental, optimisme, dan ketenangan pasien. Dalam perspektif *Tafsir Al-Mishbah*, pengaruh Al-Qur'an sebagai *shifā'* berlangsung melalui pemahaman, kesadaran, dan internalisasi nilai-

nilai ilahiah, bukan sekadar melalui proses yang bersifat supranatural.

Dengan demikian, penafsiran *shifā'* menurut *Tafsir Al-Mishbah* memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan holistik dalam kesehatan modern. Al-Qur'an dapat diposisikan sebagai sumber terapi spiritual yang **melengkapi**, bukan menggantikan, pengobatan medis dan psikologis. Pendekatan ini menegaskan bahwa kesehatan yang utuh membutuhkan keseimbangan antara kondisi fisik, kesehatan jiwa, dan hubungan manusia dengan Allah SWT sebagai dasar kehidupan yang sehat dan bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan analisis terhadap ayat-ayat *shifā'* dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Al-Mishbah* karya Muhammad Quraish Shihab, penelitian ini menegaskan bahwa konsep *shifā'* tidak dapat dipahami secara sempit sebagai penyembuhan fisik semata. *Shifā'* dalam perspektif Al-Qur'an merupakan proses penyembuhan jiwa yang bersifat menyeluruh, meliputi dimensi spiritual, psikologis, dan moral, yang berlangsung melalui penghayatan dan pengamalan nilai-nilai Qur'ani secara berkesinambungan. Penafsiran Muhammad Quraish Shihab menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai nasihat (*mau'izhah*), petunjuk (*hudā*), rahmat (*rahmah*), sekaligus penyembuh (*shifā'*) bagi penyakit-penyakit batin manusia, seperti kegelisahan, kecemasan, keputusasaan, dan kekosongan makna hidup. Ayat-ayat *shifā'* menegaskan bahwa penyembuhan Qur'ani tidak bersifat instan, melainkan bergantung pada kesiapan hati, kedalaman iman, dan keterbukaan individu terhadap bimbingan Ilahi.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa konsep *shifā'* memiliki relevansi yang signifikan dengan wacana kesehatan mental modern. Al-Qur'an menawarkan pendekatan penyembuhan yang holistik, yang tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga memperkuat ketahanan mental, membangun optimisme, serta menanamkan makna hidup yang berorientasi spiritual. Dengan demikian, *shifā'* dapat dipahami sebagai pelengkap penting bagi pendekatan psikologis dan medis kontemporer. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir tematik yang mengintegrasikan perspektif keislaman dengan isu kesehatan mental. Secara praktis, hasil penelitian ini membuka ruang pemanfaatan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai sumber terapi spiritual bagi masyarakat modern. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang bersifat kepustakaan, sehingga belum menyentuh dimensi empiris dalam praktik penyembuhan jiwa. Selain itu, fokus kajian yang terpusat pada satu mufasir juga membatasi cakupan perspektif penafsiran.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan pendekatan yang lebih beragam dan interdisipliner agar pemahaman tentang *shifā'* sebagai penyembuhan jiwa dapat dikembangkan secara lebih komprehensif dan aplikatif.

Saran

Sebagai penutup dari penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara akademis maupun praktis. Saran-saran ini ditujukan untuk memperkaya kajian tafsir Al-Qur'an, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan jiwa, serta mendorong pengembangan pendekatan penyembuhan mental berbasis nilai-nilai Islam.

1. **Kepada peneliti selanjutnya**, diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan memperluas sumber tafsir, baik tafsir klasik maupun kontemporer, sehingga memungkinkan adanya analisis komparatif terhadap konsep *shifā'* dalam Al-Qur'an. Penelitian lanjutan juga dapat mengaitkan konsep *shifā'* dengan teori psikologi modern atau psikologi Islam secara lebih mendalam, guna memperkuat integrasi antara studi keislaman dan ilmu kesehatan mental.

2. **Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengaitkan konsep *shifā'* dengan fenomena kesehatan mental masa kini**, seperti stres, kecemasan, depresi, dan krisis makna hidup yang banyak dialami masyarakat modern, baik di lingkungan pendidikan, dunia kerja, maupun ruang digital. Pendekatan metodologis yang lebih variatif, seperti studi lapangan, wawancara, atau pendekatan fenomenologis, dapat digunakan untuk melihat implementasi nilai-nilai *shifā'* dalam kehidupan nyata.
3. **Kepada akademisi dan pendidik**, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan ajar atau referensi dalam pembelajaran tafsir, psikologi Islam, dan pendidikan karakter. Nilai-nilai *shifā'* dalam Al-Qur'an dapat ditanamkan kepada peserta didik sebagai landasan pembinaan ketenangan jiwa, penguatan iman, serta pengendalian emosi dalam menghadapi tekanan hidup.
4. **Kepada praktisi keagamaan, konselor, dan tenaga kesehatan mental**, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal dalam mengembangkan pendekatan terapi spiritual berbasis Al-Qur'an sebagai pelengkap (komplementer) bagi terapi psikologis modern. Pendekatan *shifā'* dapat diterapkan melalui tilawah Al-Qur'an, dzikir, doa, dan penguatan makna hidup yang bersumber dari ajaran Islam.
5. **Kepada masyarakat umum**, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi spiritual dan moral. Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup dan sumber ketenangan batin, masyarakat diharapkan mampu menghadapi tekanan hidup dengan sikap sabar, optimis, dan tawakal kepada Allah Swt.

Dengan demikian, kajian ini diharapkan tidak hanya memperkaya *khazanah* keilmuan tafsir Al-Qur'an, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam upaya menjaga dan memulihkan kesehatan mental manusia di tengah tantangan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mustaqim "Al-Qur'an sebagai Terapi Psikologis" Jurnal Ulumuna, Vol. 15, No. 1, 2011
- Ahsan, Muhammad Zaenul. "Resepsi Al-Qur'an sebagai Medium Penyembuhan dalam Tradisi Bejampi di Lombok." Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis 21, No. 1 (Januari 2020).
- Ahmed S, Othman N H, & Ahmad, R. "Therapeutic Properties of Honey in Islamic and Modern Medicine." Journal of Religion and Health, Vol. 58, No. 3 (2019),
- Akhmad Yani, N. I., dan Qomariyah. "Konsep Syifa' dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Al-Ibriz dan Tafsir Al-Azhar." Jurnal Studi Komparatif Tafsir 3, No. 1 (2022).
- Adiningsih, Ayu. "Pendekatan Kontekstual dan Humanistik dalam Tafsir Al-Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab." Jurnal Al-Bayan: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 21, no. 2 (2023)
- Al-Qur'an al-Karim. QS. Yunus (10): 57; QS. Al-Isra' (17).
- Al-Qur'an al-Karim. QS. Al-Furqān [25]: 27:
- Al-Qur'an dan Ruqyah Syar'iyah sebagai terapi psikis, referensi tambahan: Fajar Arif Rohmatulloh, Derysmono, & Al Kahfi. Makna syifā' dalam Al-Qur'an: Studi komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Sayyid Quthb. At-Taisir: Journal of Indonesian Tafsir Studies, 6(1), (2025).
- Al-Qurthubi, Abu 'Abdillah. Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyyah, 1967.
- Al-Solamy F. "Qur'anic Healing and Psychological Well-being : A Study on Faith-based Therapy." Journal of Religion and Health 53, no. 4 (2014)
- Aaron T. Beck Cognitive Therapy and the Emotional Disorders New York: International Universities Press, 1976.
- Bahri, S., & Yusuf, M. "Utilization of Al-Qur'an Verses in Mental Therapy at The Islamic Therapy Center (ITC), Banda Aceh." Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin, Vol. 23, No. 2, 2021.
- Daradjat, Zakiah. Kesehatan Mental dalam Islam. Jakarta: Bulan Bintang, 2005.
- Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi ke-4. Jakarta: Gramedia

- Pustaka Utama, 2008.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2019.
- Hanah Lutfiah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif PAI: Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd Ayat 28." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024).
- Hidayah, A., dan F. Firdausi. "Redefining the Meaning of Asy-Syifa' in the Qur'an as Qur'anic Healing in Physical Ailments." *Jurnal UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* 22, no. 1 (2021).
- Ibn Manẓūr, Jamāl al-Dīn Muḥammad ibn Mukarram. *Lisān al-'Arab*. Jilid 14, Beirut: Dār Ṣādir, 1990
- Kuss, D. J., dan M. D. Griffiths. "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (2017).
- Maslach, C., dan M. P. Leiter. "Burnout: A Brief History and How to Prevent It." *Harvard Business Review* 94, no. 6 (2016).
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Suhaili, A., Hasan, M., & Azhari, R. (2022). *Kajian ayat syifā' dalam Al-Qur'an dalam Tafsir al-Thabari. El-Waroqoh: Jurnal Ilmu Al-Qur'an*, volume 6, nomer 1, Januari–Juni 2022.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 5. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 7. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 12. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Lentera Hati, 2017.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Mizan, 2007.
- Siswanti, Gista Naruliya. "Eksistensi dan Konsep Syifa' dalam Tafsir Fakhruddin Al-Razi." *Al Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 2, no. 2 2019.
- Umar Latif. "Al-Qur'an sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifā') bagi Manusia." *Al-Bayan: Jurnal UIN Ar-Raniry* 21, no. 30 (Desember 2014).
- Nurchayani, Fitri. "Tafsir Quraish Shihab dan Problem Sosial Kontemporer." *Jurnal Ushuluddin: Kajian Al Qur'an dan Hadis* 12, no. 1 2024.
- Nurhuda, S. P., Nasichah, N., & Syah Ayasha, S. *Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental*. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol, 2, No, 2023
- Najati, Muhammad Utsman. *Aspek psikologis dalam penafsiran Al-Qur'an, khususnya terkait ketenangan jiwa, kegelisahan, dan kesehatan mental*. *Psikologi dalam Perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Mustaqim, Abdul. *Metodologi Tafsir Kontemporer*. Yogyakarta: Idea Press, 2012.
- Muhammad Quraish shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati. *shifā' sebagai penyembuhan holistik yang mencakup iman, jiwa, dan akhlak*. 2011.
- Muhammad Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1997.
- Muhammad Quraish Shihab, *Penyakit Hati (Maradh al-Qalb) dalam QS. Al-Baqarah [2]:10 & Kaitannya dengan Shifā'*, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Lentera Hati Jakarta 2002
- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Perspektif Islam* (Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Rachman, Budhy Munawar. *Islam dan Tafsir Kontekstual*. Jakarta: Paramadina, 2010.
- Rahman, F., & Lestari, N. *Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an*. *Studia Qur'anika: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 4(2), (2019)
- Rahmawati, N. "Dimensi Psikologis Al-Qur'an sebagai Shifā' dalam Tafsir Kontemporer." *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 7(1), (2020)
- Rohmatulloh, F. A., Derysmono, & Al Kahfi. *Makna syifā' dalam Al-Qur'an: Studi komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Sayyid Quthb*. *At-Taisir: Journal of Indonesian Tafsir*

- Studies, volume 6 no, 1. (2025).
- Rohman, A, Konsep shifā' dalam tafsir Al-Azhar Hamka dan implikasinya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 12(1), . (2017).
- Ibn Kathīr. Makna Leksikal Kata maradh dan Kaitannya dengan Penyakit Batin, *Tafsīr Al-Qur'ān al-‘Azīm*, Dār Al-Qalam, jilid 1, Beirut 2009.
- Ibn Kathīr, Ismā‘īl ibn ‘Umar. *Tafsīr al-Qur'ān al-‘Azīm*. Jilid 8, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1999.
- Jāmi‘ al-Tirmidhī, Hadis no. 2038. Diakses dari: <https://sunnah.com/tirmidhi>
- Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Hadis no. 5417. Diakses dari: <https://sunnah.com/bukhari>
- Nurhuda, S. P., Nasichcah, N., & Syah Ayasha, S. Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 2 No. 2. (2025)
- Sayyid Qutb Fī Zilāl al Qur'ān (In the Shade of the Qur'an). Cairo: Dār al Syurūq. (1951–1965).
- Suryani, Elly. Konsep Penyakit Hati dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab .*Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 2, 2019
- Tsani, A., & Agniya, U Menenangkan jiwa: Menelusuri jejak kesehatan mental dalam Tafsir Al Azhar. *Jurnal AT TAHFIDZ: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir*, 5(2), . (2024). 243–257.
- Nugroho, M. A. Konsep Jiwa (Nafs) dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7 No. 1, (2020).
- Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Naysābūrī, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Dzikr wa al-Du‘ā' wa al-Tawbah wa al-Istighfār, hadis no. 2723, Jilid IV, Beirut: Dār Ihya' al-Turāth al-‘Arabī, 1991
- Muhammad Sayuti, Ariyanto, dan Firhat Abbas, “Pendidikan Keimanan Kepada al-Qur'an dalam Perspektif Surah Al-Baqarah Ayat 2 dan Surah Yunus Ayat 57,” *Journal of Education and Culture* 3(3) (2023)
- Al-Hafiz M A., Mohd, S., & Ahmad, N. “Honey as Medicine: A Qur'anic and Scientific Perspective.” *Journal of Religion and Health*, Vol. 60, No. 2 (2021),
- Hidayatullah Ismail et al. “Honey as a Natural Remedy: A Qur'anic and Scientific NPerspective” *Journal of Religion and Health*, Vol. 58, No. 5, 2019
- Hidayat B, Hidayatullah M. S., & Nisa, K. “Al-Qur'an and Dzikir: Are They Effective to Overcome Anxiety Caused by COVID-19 as a Pandemic Condition.” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 9, No. 2, 2023
- Qahhar, Muhammad Abdul, dkk. “Konsep Penyembuhan Jiwa dalam QS. Al-Isrā' [17]: 82: Kajian Kontekstual.” *Quranicum: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2, No. 2 (2023)
- Judith S, Beck Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond edisi ke-2., New York: Guilford Press, 2011
- Khairi Widayati R, & Ariyadi S. The Spirituality and Psychological Resilience of Prophet Yusuf (AS) in Fī Zilāl al Qur'ān: A Thematic Interpretation. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 8(1), (2025)
- Warlan Sukandar, Arif Budiman, dan Abdul Rashid bin Abdul Aziz, “Qur'anic Counseling and Psychotherapy: Psychopathological Insights from Surah Yunus Verse 57,” *Takwil: Journal of Quran and Hadith Studies*, Vol. 3 No. 2 (2024),
- Wijaya, Roma. “Makna Syifa' dalam Al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS. Al-Isra' [17]: 82).” *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 16, no. 2 (2021).
- World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO, 2018.
- . *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO, 2022.
- Zakiah, “Konsep Shifā' dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental.” *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 3, No. 2, 2025
- Zhang, K. “Inflammation: The Common Pathway of Stress-Related Diseases.” 2017.