

**PSIKOSOMATIK DAN PENCEGAHANNYA DALAM KAJIAN AL-
QUR'AN
(Studi Analisis Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta. Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:
LATIFAH
NIM: 191410095

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
PROGRAM STUDI ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2023 M / 1445 H**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Latifah
NIM : 191410095
No. Kontak : +6285-703-425-025

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Psikosomatik dan Pencegahannya dalam Kajian Al-Qur'an*" adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika dikemudian hari terbukti saya melakukan plagiaris, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 28 Agustus 2023
Yang Membuat Pernyataan,



Latifah

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Psikosomatik dan Pencegahannya dalam Kajian Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Latifah, NIM: 191410095 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 28 Agustus 2023
Dosen Pembimbing


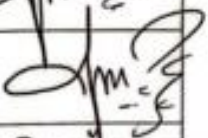

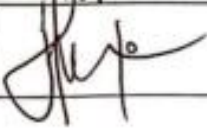


Dr. Andi Rahman, MA

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skrisi yang berjudul "*Psikosomatik dan Pencegahannya dalam Kajian Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Latifah, NIM: 191410095 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang digelar pada hari Jum'at, 08 September 2023. Skripsi ini juga telah direvisi atau diperbaiki sesuai dengan masukan dan saran yang di dapat dari pembimbing skripsi dan penguji saat sidang skripsi diselenggarakan.

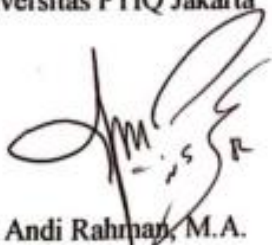
Sidang Dewan Munaqosah

NO.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman, MA	Pemimpin Sidang	
2.	Dr. Andi Rahman, MA	Pembimbing	
3.	Dr. Lukman Hakim, MA	Penguji 1	
4.	Ansor Bahary, MA	Penguji 2	

Jakarta, 08 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, M.A.

MOTTO

“Bermimpi setinggi langit, bersabar seperti ibu, berjuang seperti ayah, dan berproses seperti padi, perlahan namun pasti.”

~~~~

سوف تتعلم من خلال القراءة

لكن ستفهم من خلال الحب

التبريزي

“Anda akan belajar melalui membaca,  
Tetapi Anda akan memahami melalui cinta.”

~Al-Tibrizi

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbil'alam, dengan mengucapkan rasa hormat dan puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis merasa sangat bersyukur dan bahagia dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "*Psikosomatik dan Pencegahannya dalam Kajian Al-Qur'an.*" Skripsi ini merupakan persembahan penulis dalam rangka menyelesaikan studi di tingkat akademik, serta untuk menggali lebih dalam antara ajaran Al-Qur'an dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikosomatik. Dalam penyusunan skripsi ini melatih diri untuk membiasakan menulis, bersabar dalam menjalaninya, semangat dan obsesi seakan terus menyelimuti penyelesaian skripsi ini, hingga akhirnya semua bisa terlewati dengan segala lika-liku/rintangannya yang telah penulis lewati. Skripsi ini dihaturkan dengan penuh rasa syukur dan rendah hati, sebagai bentuk penghargaan dan penghormatan kepada mereka yang turut berjasa dalam perjalanan penulisan ini. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih dan ingin mempersembahkan karya penulisan skripsi ini kepada:

1. Terkhusus yang pertama saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yang sangat saya sayangi dan banggakan, Bapak Hendi dan Ibu Nuraenah. Saya ucapkan terimakasih yang tak terhingga atas semua dedikasi, kesabaran, bimbingannya, doa-doa yang selalu mengiringi anaknya setiap detik, serta atas segala pengorbanan dan perjuangan untuk bisa mengantarkan penulis sampai pada titik ini. Tanpa mereka penulis tidak akan bisa sampai pada titik ini. Kalian adalah pilar yang menguatkan penulis dalam menghadapi setiap tantangan. Semoga beliau berdua selalu dalam kasih sayang, rahmat dan lindungan-Nya.
2. Untuk diri sendiri, terimakasih atas kesabaran, perjuangan, kerja keras dan kerjasama selama melewati perjalanan hidup ini. Terimakasih untuk selalu tetap bertahan sebesar apapun ujiannya walaupun terkadang rasa lelah itu ada. Meskipun masih banyak hal yang belum mampu kamu wujudkan, kamu sudah banyak berjuang. Terima kasih juga untuk tidak pernah berhenti belajar, berkembang, terus mencoba hal baru. No matter who you are, you deserve happiness, and you have the right to be proud of your achievements so far.
3. Untuk semua keluarga tercinta di rumah, kakak penulis yaitu Gina Maulida, untuk adek-adek penulis yang saya kasihi: Ridwan Hidayat, Yusuf Fathurahman, Alesha Salsabila yaitu adik terakhir penulis yang sangat menggemaskan dan selalu menjadi penghibur. Serta kerabat keluarga lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua kehangatan dan kasih sayang yang telah diberikan.

4. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah menjadi inspirator penulis dan selalu menjadi kebanggaan para mahasiswanya.
5. Untuk Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas PTIQ Jakarta Dr. Andi Rahman, M.A., sekaligus Dosen Pembimbing. Terimakasih telah selalu memberikan motivasi, bimbingan, masukan dan arahan kepada penulis.
6. Dr. Lukman Hakim, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta Para Dosen di almamater penulis terkhusus di Fakultas Ushuluddin yang dengan penuh keikhlasan memberikan ilmu dan doa-doa baik untuk muridnya, dan telah membentuk pandangan baru penulis terhadap dunia pengetahuan.
7. Untuk semua guru-guru, termasuk guru-guru di pondok pesantren at-Tawazun Subang yang telah membekali penulis ilmu-ilmu yang menjadi penunjang dalam proses perkuliahan di Universitas PTIQ Jakarta, serta guru-guru yang ada di ma'had Qur'an Universitas PTIQ Jakarta, terkhusus kepada KH. Dahuri, SQ, MA selaku Direktur Ma'had, karena telah diberikan kepercayaan untuk mengemban amanah menjadi bagian keluarga di Ma'had Al-Qur'an selama kurang lebih tiga tahun terakhir yang sangat berkesan dan telah memberikan pengalaman serta pelajaran berharga yang luar biasa.
8. Untuk teman-teman mahasiswa Ushuluddin Angkatan 2019, dan terkhusus untuk sahabat-sahabat kelas putri Ushuluddin, Trisi. Terimakasih telah menjadikan perjalanan akademis ini lebih berwarna dan bermakna. Pengalaman bersama kalian adalah salah satu aspek berharga yang akan penulis kenang.
9. Untuk semua teman-teman mahasiswa angkatan 2019 Universitas PTIQ Jakarta. Terutama teman-teman pada saat di asrama pondok labu, sungguh masa-masa menjadi mahasantri dengan segala kenangannya tidak akan saya lupakan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi kecil namun berarti dalam perbincangan luas tentang pentingnya pemahaman terhadap Al-Qur'an dalam upaya mewujudkan kesejahteraan holistik. Segala keterbatasan yang ada dalam skripsi ini adalah hasil dari usaha terbaik penulis. Harapan besar dan semoga karya ini dapat bermanfaat dan menginspirasi bagi siapa pun yang membacanya. Aamiin.

Jakarta, 26 Agustus 2023

Latifah

## DAFTAR ISI

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....                             | i   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....                         | ii  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....                             | iii |
| <b>MOTTO</b> .....                                                 | iv  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                        | v   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                            | vii |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                               | ix  |
| <b>PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN</b> .....                           | xiv |
| <b>BAB I</b> .....                                                 | 1   |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....                                           | 1   |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                     | 1   |
| B. Identifikasi Masalah.....                                       | 6   |
| C. Batasan Masalah.....                                            | 8   |
| D. Rumusan Masalah.....                                            | 8   |
| E. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....                   | 8   |
| F. Tinjauan Pustaka.....                                           | 9   |
| G. Metodologi Penelitian.....                                      | 13  |
| H. Sistematika Pembahasan.....                                     | 15  |
| <b>BAB II</b> .....                                                | 17  |
| <b>TINJAUAN UMUM TENTANG PSIKOSOMATIK</b> .....                    | 17  |
| A. Definisi Psikosomatik.....                                      | 17  |
| B. Ciri-ciri Gangguan Psikosomatik.....                            | 26  |
| C. Penyebab dan Dampak dari Gangguan Psikosomatik.....             | 27  |
| <b>BAB III</b> .....                                               | 34  |
| <b>PSIKOSOMATIK DAN PENCEGAHANNYA DALAM KAJIAN AL-QUR'AN</b> ..... | 34  |
| A. Term-Term Indikator Psikosomatik.....                           | 34  |
| 1. Term <i>Qalb</i> .....                                          | 35  |



|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2. Term <i>Nafs</i> .....                                                                                | 41         |
| 3. Term <i>Was-was</i> .....                                                                             | 46         |
| 4. Term <i>Huzn</i> .....                                                                                | 49         |
| 5. Term <i>Ghadhab</i> .....                                                                             | 53         |
| 6. Term <i>Khauf</i> .....                                                                               | 57         |
| B. Korelasi Ayat Al-Quran dengan Psikosomatik.....                                                       | 60         |
| .1 Kesedihan Nabi Yakub Yang Mengakibatkan Kehilangan<br>Penglihatannya (QS. Yusuf [12]: 84 dan 96)..... | 60         |
| 2. Kontekstualisasi Penafsiran QS. Yusuf [12]:84 dan 96 terhadap<br>Psikosomatik .....                   | 74         |
| 3. Gemetar yang Timbul Karena Rasa Takut pada QS. Az-Zumar [39]:<br>23.....                              | 75         |
| 4. Kontekstualisasi Penafsiran QS. Az-Zumar [39]: 23 terhadap<br>Psikosomatik .....                      | 83         |
| C. Kajian Al-Qur'an Terhadap Pencegahan Psikosomatik.....                                                | 84         |
| 1. Aspek Sosial.....                                                                                     | 85         |
| 2. Aspek Keluarga.....                                                                                   | 100        |
| 3. Aspek Psikologis.....                                                                                 | 104        |
| 4. Aspek Spiritual.....                                                                                  | 113        |
| <b>BAB IV</b> .....                                                                                      | <b>135</b> |
| <b>PENUTUP</b> .....                                                                                     | <b>135</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                                      | 135        |
| B. Saran.....                                                                                            | 137        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                              | <b>138</b> |
| <b>TENTANG PENULIS</b> .....                                                                             | <b>147</b> |

## ABSTRAK

Masalah psikosomatik yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor psikologis dan fisik, telah menjadi isu yang semakin mendesak dalam konteks kehidupan modern. Dalam upaya untuk menghadapi tantangan ini, ajaran Al-Quran telah muncul sebagai potensi sumber pencegahan dengan nilai-nilai yang mendalam dan relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi pencegahan Al-Quran terhadap masalah psikosomatik dengan terlebih dahulu mencari pemaknaan psikosomatik dalam tinjauan Al-Qur'an. Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah dapat menambah pemahaman, ilmu pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat terkhusus bagi peneliti tentang bagaimana tinjauan Al-Qur'an terhadap psikosomatik.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Sedangkan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data yang bersifat kepustakaan (*library research*). Adapun pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pencarian data melalui term-term *qalb*, *nafs*, *was-was*, *huzn*, *ghadhab*, dan *khauf* ditemukan ayat-ayat Al-Quran yang memuat nilai-nilai prinsip psikosomatik di antaranya: QS. Yusuf [12]: 84, 96 dan QS. Az-Zumar [39]: 23. Di samping itu, Al-Qur'an juga mencakup nilai-nilai yang secara potensial dapat mencegah masalah psikosomatik dengan melalui tinjauan beberapa aspek di antaranya, aspek sosial melibatkan kemampuan berkomunikasi dengan baik, dengan penekanan pada akhlak seperti ketenangan, kesopanan, kelembutan, dan pemaafan, serta memiliki pola pikir positif. Ini membentuk pribadi yang lebih baik dalam bersosialisasi, menciptakan hubungan harmonis, dan hal ini dapat mencegah masalah psikosomatik, menjaga kesejahteraan secara keseluruhan. Kedua, aspek keluarga bahwa kasih sayang dan sikap baik terhadap orang tua serta mewarisi nilai-nilai spiritual yang baik dalam lingkungan keluarga tidak hanya menciptakan hubungan emosional yang kuat, tetapi juga berperan penting dalam mencegah potensi masalah psikosomatik. Ketiga, aspek psikologis menggarisbawahi pentingnya mengelola emosi, kendali diri terhadap hawa nafsu, dan menjaga kedamaian hati guna mencegah masalah psikosomatik. Dengan menguasai emosi, kita mengurangi tingkat stres; dengan mengendalikan diri dari dorongan negatif, kita melindungi kesejahteraan; sementara menjaga kedamaian hati mencegah dampak buruk terhadap kesehatan fisik. Terakhir, dalam aspek spiritual, pemahaman mendalam akan pentingnya dzikir (peringat Tuhan), bertaubat (memohon ampunan), sabar dalam menghadapi cobaan, doa sebagai sarana berkomunikasi dengan Yang Maha Kuasa, rasa bersyukur atas nikmat yang ada, dan ikhlas dalam menerima takdir, memiliki peran yang menonjol dalam mencegah masalah psikosomatik. Praktik-praktik ini bukan hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga merangsang pelepasan hormon

positif dalam tubuh, mengurangi tingkat stres, dan memperkuat ketahanan mental. Dengan mengakui dimensi spiritual ini, kita membangun landasan kokoh untuk menjaga kesehatan holistik secara menyeluruh.

## ABSTRACT

Psychosomatic problems involving a complex interaction between psychological and physical factors, have become an increasingly pressing issue in the context of modern life. In an effort to meet this challenge, the teachings of the Quran have emerged as a potential source of prevention with profound and relevant values. This study aims to explore the potential prevention of the Qur'an against psychosomatic problems by first looking for psychosomatic meanings in the Qur'anic review. While the benefit of this research is that it can add understanding, knowledge and insight for the community, especially for researchers about how the Qur'an fights psychosomatic.

The type of research used in this study is a type of qualitative research. While the data source used in this study is a library research data source. The research approach used in this study is the thematic interpretation approach *maudhu'i* and the data analysis used in this study is descriptive analysis.

The results showed that by searching for data through the terms *qalb*, *nafs*, *was-was*, *huzn*, *ghadhab*, and *khauf*, verses of the Quran were found that contained psychosomatic principles values including: QS. Joseph [12]: 84, 96 and QS. Az-Zumar [39]: 23. In addition, the Qur'an also includes values that can potentially prevent psychosomatic problems by reviewing several aspects among which, the social aspect involves the ability to communicate well, with emphasis on morals such as calmness, politeness, gentleness, and forgiveness, and having a positive mindset. It forms a better socializing personality, creates harmonious relationships, and this can prevent psychosomatic problems, maintaining overall well-being. Secondly, the family aspect that affection and good attitude towards parents as well as inheriting good spiritual values in the family environment not only creates a strong emotional connection, but also plays an important role in preventing potential psychosomatic problems. Third, the psychological aspect underlines the importance of managing emotions, self-control over passions, and maintaining inner peace to prevent psychosomatic problems. By mastering emotions, we reduce stress levels; by controlling ourselves from negative impulses, we protect well-being; While maintaining peace of mind prevents adverse effects on physical health. Finally, in the spiritual aspect, a deep understanding of the importance of dhikr (reminder of God), repentance (asking for forgiveness), patience in the face of trials, prayer as a means of communicating with the Almighty, gratitude for existing blessings, and sincerity in accepting destiny, have a prominent role in preventing psychosomatic problems. These practices not only provide inner calm, but also stimulate the release of positive hormones in the body, reduce stress levels, and strengthen mental resilience. By acknowledging this spiritual dimension, we build a solid foundation for maintaining holistic overall health.

## الملخص

المشكلات النفسية الجسدية التي تشمل التفاعل المعقد بين العوامل النفسية والجسدية أصبحت قضية ملحة في سياق الحياة الحديثة. في محاولة لمواجهة هذا التحدي، ظهرت تعاليم القرآن كمصدر محتمل للوقاية بقيم عميقة وملائمة. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف إمكانيات الوقاية من مشاكل الاضطرابات النفسية الجسدية من خلال القرآن الكريم، بدءًا بالبحث عن معنى الاضطرابات النفسية الجسدية في ضوء القرآن. وفيما يتعلق بفوائد هذا البحث، فإنه يمكن أن يساهم في زيادة الفهم والمعرفة والتوعية بين الجمهور، وخاصةً بالنسبة للباحثين، حول كيفية رؤية القرآن لمسألة الاضطرابات النفسية الجسدية.

نوع البحث المستخدم في هذا البحث هو نوع البحث النوعي. بينما المصدر البيانات المستخدم في هذا البحث هو مصدر البيانات الوثائقي (بحث في المكتبة). أما منهج البحث المستخدم في هذا البحث فهو منهج التفسير الموضوعي، والتحليل البياني المستخدم في هذا البحث هو التحليل الوصفي.

نتائج البحث تشير إلى أنه من خلال البحث في المصطلحات مثل القلب، النفس، الوسواس، الحزن، الغضب، والخوف، تم العثور على آيات في القرآن الكريم تحمل قيمًا ومبادئ نفسية بينها: سورة يوسف [12]: 84، 96 وسورة الزمر [39]: 23. بالإضافة إلى ذلك، يتضمن القرآن الكريم أيضًا قيمًا يمكنها بشكل محتمل منع مشاكل الاضطرابات النفسية من خلال استعراض بعض الجوانب منها، جوانب اجتماعية تشمل القدرة على التواصل بشكل

جيد، مع التركيز على الأخلاق مثل الهدوء واللياقة والرقّة والعفو، وتطوير نمط تفكير إيجابي. يساعد هذا في بناء شخصية أفضل في التفاعل الاجتماعي، وخلق علاقات متناغمة، وهذا يمكن أن يمنع مشاكل الاضطرابات النفسية ويحافظ على العافية بشكل عام. ثانيًا، الجانب الأسري الذي يشمل الرعاية والسلوك اللطيف تجاه الآباء والمشاركة في نقل القيم الروحية الجيدة في البيئة الأسرية ليس فقط يؤدي إلى علاقات عاطفية قوية، بل يلعب أيضًا دورًا مهمًا في منع مشاكل الاضطرابات النفسية المحتملة. ثالثًا، الجانب النفسي يؤكد على أهمية إدارة العواطف، والسيطرة على الشهوات السلبية، والحفاظ على سلامة القلب لمنع مشاكل الاضطرابات النفسية. من خلال السيطرة على العواطف، نقل من مستويات التوتر؛ ومن خلال التحكم في الاندفاعات السلبية، نحمي الرفاهية؛ بينما الحفاظ على سلامة القلب يمنع التأثيرات الضارة على الصحة الجسدية. أخيرًا، من الناحية الروحية، يلعب الفهم العميق لأهمية الذكر (ذكر الله)، والتوبة (طلب الغفران)، والصبر في مواجهة التحديات، والدعاء كوسيلة للاتصال مع الله العليّ القدير، والشكر على النعم الموجودة، والإخلاص في قبول القدر دورًا بارزًا في منع مشاكل الاضطرابات النفسية. هذه الممارسات لا تمنح الهدوء النفسي فحسب، بل تحفز أيضًا إطلاق الهرمونات الإيجابية في الجسم، وتقليل مستويات التوتر، وتعزيز الصمود النفسي. من خلال الاعتراف بهذا البعد الروحي، نبنى أساسًا قويًا للحفاظ على الصحة الشاملة بشكل عام.

## PEDOMAN LITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta:<sup>1</sup>

### A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

| Arab | Latin    | Arab | Latin    |
|------|----------|------|----------|
| ا    | a        | ض    | <u>d</u> |
| ب    | b        | ط    | <u>t</u> |
| ت    | t        | ظ    | <u>z</u> |
| ث    | th       | ع    | '        |
| ج    | j        | غ    | gh       |
| ح    | <u>h</u> | ف    | f        |
| خ    | kh       | ق    | q        |
| د    | d        | ك    | k        |

---

<sup>1</sup> Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* (Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022).

|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
| ذ | dh | ل | l |
| ر | r  | م | m |
| ز | z  | ن | n |
| س | s  | و | w |
| ش | sh | ه | h |
| ص | ṣ | ي | y |

## B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

| Huruf Arab | Nama   | Huruf Latin | Nama |
|------------|--------|-------------|------|
| َ          | Fathah | A           | a    |
| ِ          | Kasrah | I           | i    |
| ُ          | Dammah | U           | u    |

### 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

| Huruf Arab | Nama          | Huruf Latin | Nama    |
|------------|---------------|-------------|---------|
| يَ...َ     | Fathah dan ya | Ai          | a dan u |



|       |                |    |         |
|-------|----------------|----|---------|
| و...َ | Fathah dan wau | Au | a dan u |
|-------|----------------|----|---------|

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

### C. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

| Huruf Arab | Nama                    | Huruf Latin | Nama                |
|------------|-------------------------|-------------|---------------------|
| أ...َ...ِ  | Fathah dan alif atau ya | ā           | a dan garis di atas |
| ...ِ...ِ   | Kasrah dan ya           | ī           | i dan garis di atas |
| و...ُ      | Dammah dan wau          | ū           | u dan garis di atas |

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

### D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup: adalah ta' marbutah yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati: ta' marbutah yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : Raudah al-atfāl/raudatul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ : Al-madīnah al-munawwarah/ al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ : Talhah

#### E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ : Nazzala
- الْبِرُّ : Al-birr

#### F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah: kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah: kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ : Ar-rajulu
- الْقَلَمُ : Al-qalamu
- الشَّمْسُ : Asy-syamsu
- الْجَلَالُ : Al-jalālu

#### G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ : Ta'khuẓu
- شَيْئٌ : Syai'un
- النَّوْءُ : An-nau'u
- إِنَّ : Inna

## H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn.
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا : Bismillāhi majrehā wa mursāhā.

## I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ : Alhamdu lillāhi rabbi al-'ālamīn/Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ : Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ : Allaāhu gafūrun rahīm

- **لِلّٰهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا** : Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

## **J. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seiring berkembangnya zaman, semakin maju masyarakat, semakin banyak kompleksitas hidup yang dijalannya, semakin sukar pula seseorang untuk dapat mencapai ketenangan hidup. Realitanya pada saat ini, ketika kebutuhan hidup terus meningkat, serta adanya kesenjangan sosial yang menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut setiap individu untuk mencari ketenangan dan penyelesaian dari problematika kehidupan. Hal tersebut termasuk dari beban psikologi yang sudah lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Kelelahan seperti gelisah, serba tidak puas, perasaan serba ragu dan serba salah, frustrasi, sengketa batin dan sengketa dengan orang lain, merasa hampa, kehilangan semangat hidup, hingga munculnya berbagai penyakit gangguan mental serta dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Kondisi seperti ini akan semakin memperparah suasana dengan semakin jauhnya manusia kepada Sang Pencipta.<sup>2</sup> Hal ini disebabkan karena ketenangan jiwa merupakan sebuah rahmat yang diberikan Tuhan kepada seseorang untuk menempuh suatu kehidupan. Dan salah satu cara untuk seseorang mendapatkan ketenangan, baik ketenangan hati maupun pikiran yaitu dengan dihadapkannya perasaan aman dan damai.<sup>3</sup>

Dengan demikian, setiap manusia perlu memperhatikan kondisi kesehatan mentalnya karena seseorang yang mentalnya sehat ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram. Data WHO (*World Health Report*) pada tahun 2001, mengungkapkan bahwa lebih dari 450 juta orang di dunia ini mengalami gangguan mental, jumlah ini tidak sebanding dengan orang-orang yang telah ditangani oleh tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater. Menurut penelitian yang dilakukan WHO di beberapa negara berkembang, menunjukkan bahwa 30-50% yang berobat ke pusat layanan kesehatan umum menderita gangguan jiwa.<sup>4</sup> Pada tanggal 10 oktober 2022, Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Maria Endang Sumiwi mengungkapkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir persentase masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental meningkat. Dengan bukti Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada

---

<sup>2</sup> Tristiadi Ardi Ardani & Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), h. 211.

<sup>3</sup> Ari Kurniawan Rizqi, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)," (Tesis: IAIN Ponorogo, 2022), h. 8.

<sup>4</sup> Witrin Gamayanti & Ila Nurlaila Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," dalam *Jurnal Psikologi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), vol. 18, no. 2, h. 177.

tahun 2018, menunjukkan bahwa angka prevalensi penduduk usia di bawah 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional meningkat dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk.<sup>5</sup> Data-data tersebut menunjukkan bahwa problem yang ada pada saat itu semakin kompleks sehingga membawa kondisi psikologi yang tertekan, Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, berperan serta di komunitasnya.<sup>6</sup>

Dalam dimensi kesehatan manusia, perhatian terhadap kesejahteraan mental menjadi semakin krusial. Bagaimana pikiran dan perasaan kita memengaruhi kondisi fisik telah menjadi titik fokus dalam penelitian dan praktek kesehatan. Namun, terkadang, beban emosional yang tidak tertangani dan tekanan psikologis yang terus menerus dapat memberikan dampak lebih jauh lagi, menciptakan apa yang dikenal sebagai masalah psikosomatik. Dalam konteks ini, hubungan kompleks antara kesehatan mental dan fisik melahirkan pentingnya memahami serta mencegah potensi risiko dari kasus psikosomatik. Sebagai bentuk interaksi yang nyata antara pikiran dan tubuh, kasus psikosomatik menjadi peringatan akan perlunya pendekatan kesehatan yang holistik dan terpadu untuk merawat baik kesehatan mental maupun fisik.

Keadaan psikis yang mempengaruhi keadaan fisik itulah yang disebut sebagai psikosomatik. Ketidakmampuan mengatasi problem psikologis seperti stres, kecemasan dan depresi akan mengakibatkan tubuh rentan mengalami serangan penyakit organik seperti gastrointestinal gejala yang muncul seperti diare, muntah, dan sakit perut,<sup>7</sup> kemudian asma,<sup>8</sup> sakit kepala dan beragam gangguan fisik lainnya.<sup>9</sup> Desi riska Sanjaya mengutip dari Kaplan, ia menyebutkan bahwa permusuhan, depresi, dan kecemasan dalam berbagai proporsi merupakan akar dari sebagian besar faktor

---

<sup>5</sup> “Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.” Diakses pada 19 Januari 2023. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101200002/kemenkes-perkuat-jaringan-layanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes.html>.

<sup>6</sup> Danang Setyo, dkk., “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pelajar Pada Masa Pandemi Covid-19,” (Semarang: Universitas Negeri Semarang, t.th), h. 3.

<sup>7</sup> Kristianty T Silangen, dkk., “Gejala Gastrointestinal Pada Pasien COVID-19,” dalam jurnal *e-CliniC* (Manado: Universitas Sam Ratulangi, 2021), vol. 9, no. 2, h. 279.

<sup>8</sup> Asmatikus adalah suatu serangan asma berat dan merupakan keadaan gawat darurat medik paru yang memerlukan penanganan intensif secara maksimal dan cepat. referensi: Donny Irawan, & WBM. Taib Saleh. “Perbandingan Efek Klinis Terbutalin Dan Aminofilin Pada Status, Asmatikus.” Monografi. terakhir diubah pada 1993.

<sup>9</sup> Mustafid Amna Umary, “Pengaruh Hipnoterapi Pada Santriwati Yang Menderita Psikosomatis di Ma Muallimat Nw Pancor,” dalam *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, (Malang: UIN Malang, 2018), vol. 15, no. 1, h. 5.

penyebab dari gangguan psikosomatik.<sup>10</sup> Secara umum ada dua faktor psikosomatik yang menjadi dominan yaitu stress kehidupan (*Allostatic overload*) dan perilaku individu tipe A.<sup>11</sup>

Penyakit Psikosomatik merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik. Penyebab gangguan psikosomatik tidak hanya dikarenakan oleh faktor kejiwaan melainkan bisa juga karena faktor sosial. Seseorang dapat dikatakan mengalami gangguan psikosomatik dengan adanya indikasi seperti sering merasakan tertekan, cemas, kesepian, kebosanan yang berkepanjangan. Dan hal-hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Menurut Nanang Qosim, psikosomatik dalam bahasa arab disebut dengan "*nafs jadiyah*", hal ini dikarenakan gangguan psikosomatik merupakan gabungan antara penyakit jiwa dan fisik. Ia juga menyebutkan bahwa keluhan yang biasa dirasakan oleh para penderita psikosomatik seperti mengeluh tidak enak badan, jantung berdebar-debar susah tidur, merasa lemah, dan tidak bisa konsentrasi. Mengutip dari Subki Abdul Kadiri, ia mengatakan bahwa gejala penyakit jiwa dengan keluhan yang dirasakan penderita psikosomatik dapat menjelma menjadi penyakit maag kronis. Terlebih dengan adanya penemuan medis terbaru yang menyatakan, bahwa sekitar 70 % pasien yang datang berobat ke dokter atau rumah sakit tidak mengalami sakit secara fisik. Tetapi kebanyakan karena gangguan mental yang berakibat pada penyakit fisik.<sup>12</sup>

Sedangkan menurut Desi Riska Sanjaya dalam bukunya yang berjudul *Atasi Psikosomatik dengan Terapi Puasa*, ia menjelaskan bahwa istilah psikosomatik terdiri dari dua kata yaitu *psyche* yang artinya psikis atau jiwa dan *soma* memiliki makna tubuh atau badan, istilah psikosomatik ini berasal dari Bahasa Yunani dan pertama kali dipopulerkan oleh seorang psikiater dari Jerman yaitu Maximilian Jacobi, ia berpandangan bahwa semua penyakit dipengaruhi oleh faktor psikologi, ia juga seorang psikiater yang menekankan kesatuan kausatif dan pendekatan *holistic*. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi keempat (DSM IV), istilah psikosomatik telah digantikan dengan kategori *diagnostic* faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi medis.<sup>13</sup> Dengan demikian psikosomatik merupakan kondisi ketika pikiran mempengaruhi fisik kemudian memicu pada kesehatan fisik.

Mengutip dari Riskesdas 2018, jumlah kasus penyakit mental ada sebanyak 7 persen. Jika dibandingkan dengan data lima tahun sebelumnya,

---

<sup>10</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, (Bogor: Guepedia, 2020), h. 20.

<sup>11</sup> Selebihnya lihat di, Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, h. 22–23.

<sup>12</sup> Nanang Qosim, "Puasa Sebagai Terapi Psikosomatik," *Mata Banua Online* (PT Cahaya Media, 2022).

<sup>13</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, h. 11.

ada peningkatan sebesar 5,3 persen.<sup>14</sup> Di Eropa, menurut Komisi Statistik Eropa (EUROSTAT) mengidentifikasi *cardiovascular diseases* (CVD) sebagai penyakit yang menjadi penyebab utama kematian pada tahun 2013, dan penyakit ini tergolong sebagai salah satu jenis gangguan psikosomatik. Terbukti bahwa kondisi stres sangat memicu pada kekebalan tubuh seseorang sehingga dapat menyebabkan kematian jika hal tersebut hanya dianggap sebagai hal yang sepele. Pendapat ini diperkuat dengan adanya riset bahwa diperkirakan lebih dari 90 % kunjungan pasien ke dokter disebabkan oleh masalah kesehatan yang sebagiannya dipengaruhi oleh stres.<sup>15</sup>

Berdasarkan riset di atas, membuktikan bahwa stres ataupun gangguan kecemasan itu menjadi salah satu penyebab adanya gejala psikosomatik, berawal dari hati dan pikiran kemudian perasaan atau pikiran tersebut yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Colin Rose dan Malcolm J. Nicholl dalam bukunya menyebutkan bahwa pada bagian otak manusia terdapat tiga jenis otak yaitu otak reptil (batang otak), otak mamalia (sistem limbik) dan otak berpikir. Batang otak yang disebut dengan otak reptil,<sup>16</sup> otak reptil atau batang otak ini berada di tengkorak atau rongga kepala bagian dasar dari tulang punggung. Pada bagian ini otak mengontrol banyak fungsi dasar termasuk di antaranya pernafasan, detak jantung dan instink-instink seperti respons “lawan atau lari” ketika bahaya mengancam. Kemudian otak mamalia yang bisa juga disebut sistem limbik, posisinya berada di bagian tengah otak yang membungkus batang otak. Fungsi sistem limbik ini untuk mengendalikan emosi, ia juga membantu memelihara homeostatis (lingkungan yang stabil di dalam tubuh), ia juga mengendalikan hormon metabolisme, fungsi kekebalan tubuh dan suatu bagian penting dari memori jangka panjang. Hal ini berarti bahwa kesehatan manusia juga dikendalikan oleh sistem limbik ini karena letak pengendalian emosi ada di sistem limbik atau otak mamalia.<sup>17</sup>

Menurut Martin Wijongko, ia mengatakan bahwa Emosi merupakan kekuatan yang luar biasa jika digunakan untuk tujuan yang positif dan

---

<sup>14</sup> tim. “2020, Waspada Gangguan Kesehatan Psikosomatik.” *gaya hidup*, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191227133407-255-460359/2020-waspada-gangguan-kesehatan-psikosomatik>. Diakses pada 20 Desember 2022.

<sup>15</sup> Ila Nurlaila Hidayat & Witrin Gamayanti, “Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik,” dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020), vol. 7, no. 1, h. 80.

<sup>16</sup> Batang otak ini disebut otak reptil karena ada elemen otak yang menyerupai hewan reptil seperti kadal, buaya, dan burung. Referensi: Colin Rose & Malcolm J. Nicholl, *Accelerated Learning for the 21st Century the Six-Step Plan to Unlock Your Master-Mind* (New York: Dell, 1998), h. 53.

<sup>17</sup> Colin Rose & Malcolm J. Nicholl, *Accelerated Learning for the 21st Century the Six-Step Plan to Unlock Your Master-Mind*, (New York: Dell, 1998), h. 52-53.



konstruktif (membangun), selain itu Tuhan memiliki tujuan yang mulia dalam menciptakan emosi yaitu agar manusia hidup bahagia, karena manusia yang dapat mengendalikan emosinya secara baik akan mencapai yang terbaik.<sup>18</sup>

Dalam Al-Qur'an disebutkan yaitu dalam QS. Asy-Syams [91]: 7-10, bahwa Allah bersumpah dengan jiwa manusia yang diciptakan dengan sempurna dan Allah memberikan penjelasan kepada jiwa manusia yaitu jalan kekafiran atau kejahatan dan jalan Islam yaitu ketakwaan, maka beruntunglah nasib orang yang membersihkan jiwanya ia akan selamat di akhirat dan sebaliknya.<sup>19</sup> Ini artinya bahwa dalam jiwa yang bersih akan memiliki daya tarik emosi yang positif dan disinilah manusia memilih untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya atau malah sebaliknya.

Al-Qur'an dijadikan pedoman dan sumber hukum utama bagi islam, bahkan Al-Qur'an merupakan kitab terakhir yang menjadi petunjuk bagi seluruh umat manusia (*hudan linnas*) sampai akhir zaman, yang di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dalam berhubungan dengan Tuhan (*hablun min Allah*) maupun hubungan manusia dengan manusia sesama (*hablun min an-Nas*) dan hubungan manusia dengan alam sekitarnya.<sup>20</sup> Atas dasar ini Al-Qur'an dijadikan sebuah kajian dari semua permasalahan yang hadir pada zaman dahulu maupun pada zaman modern ini, termasuk persoalan psikosomatik dan pencegahannya yang dipengaruhi oleh faktor hubungan antara seorang hamba dan Tuhannya, serta hubungan antara pribadi dan sosial.

Kita harus mengenal pembagian penyakit kejiwaan dari Al-Qur'an al-Karim. Jiwa dalam Bahasa arab disebut dengan *an-nafs*, dan penyakit *nafs* ini dalam Al-Qur'an. Allah sebutkan paling tidak ada dua poros besar, yaitu syubhat dan penyakit syahwat. Penyakit jiwa yang sumbernya adalah penyakit syubhat, disinyalir di dalam Al-Qur'an yakni pada QS. al-Baqarah [2]: 10, bahwa di dalam hati manusia itu ada penyakit, kemudian Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta. Adapun maksud penyakit di sini bisa merupakan kemunafikan, keragu-raguan, kekufuran, keingkaran, kecenderungan kepada kemaksiatan. Ini semua adalah penyakit yang timbul karena syubhat. Dampak dari penyakit tersebut adalah, Allah menghadirkan mereka terhadap ketakutan dan kegelisahan hingga pada puncaknya mereka (yang memiliki penyakit syubhat) akan melakukan perbuatan-perbuatan

---

<sup>18</sup> Martin Wijokongko, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, edisi 14, (Yogyakarta: Kanisiun, 2011), h. 16.

<sup>19</sup> Elfidayanti Nurmisda Ramyani, "Pendidikan Karakter Anak Berkonsep Tazkiyatun Nafs Menurut Q.S Asy-Syams," dalam *Jurnal Iqtirahaat* (Sumatera: STAI JM Tanjung Pura, 2021), vol. 5, no. 2, h. 13.

<sup>20</sup> Muhammad Roihan Daulay, "Studi Pendekatan Al-Qur'an," dalam *jurnal Thariqah Ilmiah* (Padang: IAIN Padangsidempuan, 2014), vol. 01, no. 01, h. 31.

yang akan meragukan diri sendiri dan orang lain.<sup>21</sup> Dalam hal tersebut tentunya Al-Qur'an dapat menjadi pencegah maupun solusi agar penyakit syubhat tersebut tidak kunjung merebak kemana-mana dan mengakar kuat di hati seorang hamba. Terlebih seperti gangguan psikosomatik yang dapat membahayakan kesehatan jiwa dan raga manusia. Gangguan tersebut dapat berupa was-was, keragu-raguan, keingkaran dan penyakit sebagainya. Namun kenyataannya, dalam kehidupan sehari-hari, tidak sedikit masyarakat belum mengetahui hal tersebut, umumnya masyarakat masih memprioritaskan kesehatan fisik dibanding dengan kesehatan mental, padahal kestabilan antara keduanya saling mempengaruhi dan berdampak terhadap kualitas hidup seseorang.<sup>22</sup>

Oleh karenanya penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas psikosomatik dengan judul "*Psikosomatik dan Pencegahannya dalam Kajian Al-Qur'am*" guna untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana Al-Quran dapat menjadi alat pencegahan yang efektif terhadap masalah psikosomatik dalam masyarakat modern. Dengan menganalisis ayat-ayat khusus dan prinsip-prinsip yang terkandung dalam Al-Quran, diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan panduan praktis tentang cara menerapkan ajaran Al-Quran dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Melalui penelitian ini, diharapkan akan tercipta kerangka pemahaman baru tentang peran Al-Quran dalam pencegahan masalah psikosomatik, serta kontribusi positif terhadap kualitas hidup umat Islam secara keseluruhan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Setelah dipaparkan secara detail mengenai latar belakang di atas, penulis menganalisis serta mengidentifikasi masalah yang menjadi landasan utama penelitian ini diangkat dengan topik psikosomatik dan penecegahannya dalam kajian Al-Qur'an. Identifikasi masalah adalah penulis melakukan tahap pertama dalam penelitian yaitu merumuskan masalah yang akan diteliti.<sup>23</sup> Mengingat penelitian ini berfokus pada ayat-ayat Al-Qur'an, yang memuat cukup banyak pesan-pesan tersirat di dalamnya keseimbangan antara dimensi rohaniah dan fisik kiranya perlu ada penelitian yang spesifik terkait psikosomatik dan pencegahannya dalam kajian Al-Qur'an. Oleh karenanya dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

---

<sup>21</sup> Jarman Arroisi & Irfan Wahyu Azhari, "Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah," dalam jurnal *AL-BANJARI* (Banjarmasin: UIN Antasari, 2021), vol. 20, no. 1, h. 50.

<sup>22</sup> Dahlia Novarianing Asri DKK, *Isu Dan Tantangan Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Aspek Kehidupan* (Magetan: CV. AE Media Grafika, 2021), h. 1.

<sup>23</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 25.



1. Apa definisi psikosomatik?
2. Apa ciri-ciri dari gangguan psikosomatik?
3. Apa saja penyebab gangguan psikosomatik?
4. Apa saja term-term indikator psikosomatik?
5. Bagaimana korelasi ayat Al-Qur'an dengan psikosomatik?
6. Bagaimana pencegahan psikosomatik dalam kajian Al-Qur'an?

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian skripsi ini menjadi penelitian yang terarah dan akurat yaitu berfokus pada pembahasan tema yang dibahas, sehingga tidak menimbulkan masalah baru yang di luar pembahasan pokok. Maka penulis akan membatasi permasalahan ini pada pembahasan term *qalb*, *nafs*, *waswas*, *huzn ghadhab* dan *khauf*. Kemudian kajian ayat-ayat yang hanya mempunyai relevansi dengan psikosomatik serta pencegahan-pencegahannya.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini mengenai bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an menjelaskan mengenai psikosomatik dan pencegahannya melalui pendekatan tafsir?

### **E. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

#### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian adalah untuk menemukan atau mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan melalui penggunaan prosedur ilmiah yang kemudian dari tujuan utama penelitian yaitu untuk menemukan kebenaran yang tersembunyi dan yang belum ditemukan.<sup>24</sup> Kemudian setelah mengetahui maksud dari tujuan penelitian dapat kita lihat dan perhatikan penjelasan dari latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui psikosomatik dan pencegahannya dalam kajian Al-Qur'an.

Penelitian ini juga bertujuan dalam konteks mengurangi stres, kecemasan, dan dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik dan mental serta menambah pemahaman masyarakat bahwa kesehatan mental yang menyangkut psikis manusia, tidak kalah penting dibanding dengan kesehatan fisik. Karena kesehatan mental merupakan keadaan yang menunjukkan adanya kesejahteraan dalam diri seseorang dan ia mampu menyadari potensi yang dimilikinya, memiliki potensi untuk mengatasi tekanan hidup pada berbagai

---

<sup>24</sup> Ahmad Albar Tanjung & Mulyani, *Metodologi Penelitian Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami* (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2021), h. 3.

kondisi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif serta mampu memberikan sumbangsih kepada publik.<sup>25</sup>

## 2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Secara teoritis, dapat menjadi penambah khazanah keilmuan mengenai Psikosomatik dalam perspektif Al-Qur'an dan menjadi pengingat pentingnya kesehatan jiwa untuk kesehatan fisik manusia.
- b) Secara praktis, dapat menjadi penambah keimanan dan ketakwaan kita kepada Allah dan menjadi motivasi kita lebih giat lagi untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah sehingga tidak sampai merasa depresi atau stress seperti yang ada pada gangguan psikosomatik.

## F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan salah satu bagian terpenting dari sebuah penelitian. Oleh karena itu, dengan adanya tinjauan pustaka, penelitian kita menjadi lebih jelas sumbernya dan bisa diketahui perbedaannya dari penelitian-penelitian sebelumnya. Peneliti perlu menelaah teori-teori yang telah berkembang dalam bidang ilmu yang diteliti, dengan mencari metode serta teknik pengumpulan data dan analisis data yang pernah digunakan oleh para peneliti terdahulu.<sup>26</sup>

Penulis melakukan pencarian dengan kata “psikosomatis” pada *google scholar* dan ditemukan ada 2.540 artikel atau jurnal yang membahas terkait tema psikosomatik, sedangkan dengan padanan kata “psikosomatik” ditemukan ada 11.100 artikel atau jurnal. Dari sekian banyaknya artikel yang telah dibahas oleh penelitian sebelumnya, maka setidaknya penulis memilih beberapa literatur yang relevan dengan tema pembahasan kali ini, di antaranya adalah:

1. Buku dengan judul “*Atasi Psikosomatik dengan Terapi Puasa*” yang ditulis oleh Desi Riska Sanjaya, dicetak pada bulan Juli 2020. Pada buku ini dibahas mengenai definisi, sejarah psikosomatik, gangguan psikosomatik, psikoterapi, psikoterapi dalam perspektif Islam, metode terapi sufistik, serta terapi puasa bagi untuk mengatasi psikosomatik.<sup>27</sup> Dalam buku ini yang menjadi titik utama tujuannya adalah untuk mengungkap mengenai solusi mengatasi psikosomatik dengan Terapi Puasa. Adapun perbedaan dari penelitian di sini penulis membahas

---

<sup>25</sup> Dahlia Novarianing Asri DKK, *Isu Dan Tantangan Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Aspek Kehidupan*, h. 1.

<sup>26</sup> Muslich Anshori & Sri Iswati, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*, edisi 1, (Surabaya: Airlangga University Press, 2009), h. 33.

<sup>27</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, (Bogor: Guepedia, 2020).

- mengenai solusi pencegahan psikosomatik dari perspektif Al-Qur'an secara menyeluruh dengan memakai metode tematik.
2. Buku dengan judul "*Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*" yang ditulis oleh Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, keduanya merupakan lulusan magister Psikolog, dari Malang.<sup>28</sup> Jelas sekali perbedaan antara pembahasan buku ini dan penelitian yang akan di bahas penulis di sini, jika dalam buku ini semua pembahasan mengenai psikologi positif yang di fokuskan pada Kesehatan mental islam, sedangkan pada penelitian di sini, penulis akan membahas mengenai psikosomatik dan pencegahannya dari perspektif Al-Qur'an. Kendati demikian, psikosomatik merupakan bagian dari pembahasan ilmu psikologi. Oleh sebab itu penulis mempunyai peluang untuk membahas psikosomatis yang terkait dengan ilmu kejiwaan dengan menggunakan pandangan berbeda yaitu perspektif Al-Qur'an.
  3. Skripsi yang berjudul "*Hadis Tentang Psikosomatis (Studi Ma'ani Hadis Riwayat Sunan Ibn Majah Nomor Indeks 3984 Perpspektif Psikologi)*" yang ditulis oleh Siti Nuronია, salah satu mahasiswa jurusan Ilmu Hadis dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang ditulis pada tahun 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode kajian Pustaka atau *library research* yang mengacu pada kitab Sunan Ibn Majah. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini bahwa hadis tentang psikosomatis yang menjadi objek penelitian menekankan pentingnya memelihara atau menjaga hati agar tetap dalam keadaan baik atau positif. Kemudian dapat diketahui juga bahwa hadis yang menjadi objek penelitian berstatus shahih. Dalam teori psikosomatik jika gangguan psikis muncul secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera ditangani maka akan menimbulkan gangguan pada fisik bahkan dapat berakibat fatal.<sup>29</sup> Jika pada penelitian yang dilakukan oleh siti nuronia adalah berawal dari sebuah hadis, dan perbedaan pada penelitian di sini adalah mengacu pada ayat-ayat Al-Qur'an yang akan menjadi solusi untuk pencegahan psikosomatik.
  4. Skripsi yang berjudul "*Kisah Nabi Yakub Perspektif Psikosomatis*" yang ditulis oleh Ai Fauziah Nuraisyah, salah satu mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Institut Pesantren KH. Abdul Chalim di daerah Mojokerto, di publikasikan pada tahun 2022. Penelitian ini disajikan menggunakan metode tematik dan hanya memfokuskan kajian gangguan psikosomatis pada Nabi Yakub dalam QS. Yusuf:84 serta penyembuhan penglihatan Nabi Yakub pada ayat 96, kedua ayat tersebut mengisyaratkan penyebab medis dari kebutaan dan

---

<sup>28</sup> Tristiadi Ardi Ardani & Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020).

<sup>29</sup> Siti Nuronია, *Hadis Tentang Psikosomatis*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021).

kesembuhan yang dialami Nabi Yakub. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa gangguan psikosomatis yang dirasakan oleh Nabi Yakub adalah disebabkan karena konflik-konflik yang dihasilkan dari psikologis salah satunya yaitu kesedihan yang mendalam dan berkepanjangan karena ditinggal anaknya (Nabi Yusuf) selama 40 tahun, secara tidak disadari hal tersebut yang mengakibatkan kebutaan pada mata Nabi Yakub, terlebih karena usia Nabi Yakub pada saat itu sudah renta dan kemungkinan juga Nabi Yakub memiliki Riwayat diabetes mellitus (DM) yang tidak terkontrol. Sedangkan kesembuhan Nabi Yakub selain dengan atas izin Allah Subhanahu wa Ta'ala, ia melakukan psikoterapi biofeedback dengan merelaksasi ketegangannya, ia juga melakukan terapi psiko-religius dengan melaksanakan perilaku sabar, syukur serta *dzikrullah* (berdzikir kepada Allah) atau melakukan pendekatan diri kepada Allah.<sup>30</sup> Jika pada penelitiannya ai fauziah ia hanya mengangkat tema mengenai kisah nabi yakub yang relevan dengan penyakit psikosomatik maka pada penelitian ini membahas mengenai solusi Al-Qur'an terhadap penyakit psikosomatik.

5. Jurnal yang berjudul "*Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an*," Vol. 4, yang ditulis oleh Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gozali dari fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian dilakukan pada tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif melalui metode kajian kepustakaan (*Library Research*) dengan pendekatan analisis isi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara mengendalikan emosi perspektif Al-Qur'an. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum emosi, teks dan tafsir ayat Al-Qur'an tentang pengendalian emosi, dan bagaimana pengendalian emosi perspektif Al-Qur'an. Adapun kesimpulan penelitian adalah banyak ayat Al-Qur'an yang membicarakan terkait pengendalian emosi yang dapat diaplikasikan oleh manusia umumnya sehingga emosi terarahkan dengan baik dan tidak menimbulkan kekacauan dan kerusakan.<sup>31</sup>
6. Jurnal *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7, No. 1 yang dipublikasikan pada tahun 2020, dengan judul "*Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik*." Jurnal ini ditulis oleh Ila Nurlaila Hidayat dan Witrin Gamayanti dari fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui korelasi dengki dan bersyukur dengan kualitas hidup dari 106 mahasiswa yang mengalami gangguan psikosomatik. Dengan menggunakan alat ukur *Islamic Envy*

---

<sup>30</sup> Ai Fauziah Nuraisyah, "Kisah Nabi Yakub Perspektif Psikosomatis," Skripsi pada Institut Pesantren KH. Abdul Chalim, Mojokerto, 2022.

<sup>31</sup> Siti Nurfitriani Wardah & Muhtar Gojali, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an" dalam Gunung Djati Conference Series, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020), vol. 4.

*Scale* (IES) dan *Islamic Gratitude Scale* (IGS) yang dikonstruksi berdasarkan konsep dengki dan bersyukur menurut AL-Ghazali, serta skala kualitas hidup WHO yang diadaptasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengki dan bersyukur secara bersamaan memiliki korelasi signifikan dengan kualitas hidup. Meskipun secara lebih khusus dengki tidak berkorelasi negatif dengan kualitas hidup, sedangkan bersyukur berkorelasi positif dengan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik.<sup>32</sup>

7. Jurnal yang berjudul “*Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur’an*,” jurnal ini ditulis oleh salah satu dosen tetap Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta yaitu Ahmad Zain Sarnoto. Dalam jurnal ini, penulis menyebutkan opini bahwa orang awam tidak dapat melihat secara fisik bahwa si penderita psikosomatik garis keras mengalami gangguan kejiwaan, ini disebabkan karena orang awam tersebut tidak merasakan penderitaan orang yang terserang penyakit psikosomatik tersebut. Jurnal ini menyebutkan bahwa ayat-ayat tentang perasaan takut dan kecemasan terdapat dalam Al-Qur’an yaitu pada QS. al-Baqarah [2]: 155-157. Ayat tersebut menggambarkan bahwa Allah menguji hamba-Nya dengan berupa kesenangan, kesusahan, sehat, sakit, kaya dan miskin, supaya diketahui dan terbukti siapakah yang tetap berTuhan kepada Allah Subhanahu wa Ta’ala dalam segala keadaannya, orang yang sabar akan mendapatkan pahala, dan orang kalah (tidak sabar) dan berperilaku sirik akan mendapatkan siksaan.<sup>33</sup> Perbedaan yang akan penulis sajikan pada penelitian ini adalah dengan mengungkap semua ayat-ayat yang relevan terkait tema dengan penentuan kata kunci terkait psikosomatik. Sedangkan pada jurnal Ahmad Zain ini hanya menyebutkan satu ayat yang menjadi solusinya saja.
8. Jurnal yang berjudul “*Kematangan Emosi dan Psikomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*,” jurnal ini ditulis oleh Dewi Pratiwi dan Siti Noor Fatmah Lailatushifah, dari fakultas Psikologi di Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Person* dengan subyek penulisan yang digunakan adalah sejumlah 50 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala yang sedang menyusun skripsi, yang terdiri dari 18 mahasiswa dan 32 mahasiswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan psikomatis pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis korelasi menunjukkan  $r_{xy}$

---

<sup>32</sup> Ila Nurlaila Hidayat & Witrin Gamayanti, “Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik,” dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020), vol. 7, no. 1.

<sup>33</sup> Ahmad Zain Sarnoto, “Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur’an” dalam *STATEMENT*, (Jakarta: Universitas PTIQ, 2016), vol. 6, no. 2.



sebesar  $-0,535$  ( $p < 0,01$ ). Maksudnya ada hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kematangan emosi maka psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah kematangan emosi mahasiswa tingkat akhir maka psikosomatis akan semakin tinggi.<sup>34</sup>

Setelah melakukan kajian Pustaka dengan menelusuri beberapa penulisan di atas, maka penulis memiliki kesempatan untuk membahas tema psikosomatik dengan versi yang berbeda. Sehingga dengan adanya penulisan ini akan menjadi tambahan pengetahuan baru bagi khalayak mengenai psikosomatik dalam perspektif Al-Qur'an.

## **G. Metodologi Penelitian**

Pada dasarnya, metode penelitian merupakan cara ilmiah yang sifatnya rasional, empiris, dan sistematis dengan data-data yang akan menjadikan sebuah tujuan dan manfaat tertentu yang memiliki sifat secara umum yaitu mendapatkan tujuan untuk penemuan (data, informasi, pengetahuan baru yang sebelumnya belum diketahui), pembuktian (dari keragu-raguan), ataupun pengembangan dengan menggali dan menambahkan atau memperluas pengetahuan yang telah ada. Metode penelitian dikelompokkan dalam tiga jenis penelitian, yaitu metode penelitian kuantitatif (bersifat statistik), kualitatif dan R&D (survey, kualitatif dan eksperimen).<sup>35</sup> Berikut ini adalah metode penelitian yang akan penulis gunakan pada karya tulis ini:

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menentukan obyek yang akan diteliti kemudian mendeskripsikannya dan menelusuri dan mengumpulkan data-data terkait dengan tema dengan menggunakan rujukan primer maupun sekunder. Setelah itu tahap reduksi dengan menentukan fokus, memilih di antara yang telah dideskripsikan dan terakhir tahap seleksi yaitu menguraikan fokus, menjadi komponen yang lebih rinci.<sup>36</sup> Adapun alasan peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif adalah karena peneliti bermaksud untuk memecahkan persoalan atau problematika yang belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna dari sumber tertulis.

### **2. Sumber Data Penelitian**

---

<sup>34</sup> Dewi Pratiwi & Siti Noor Fatmah L, "Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," dalam *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2012), t.vol, t.no.

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2013), h. 2.

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, h. 20.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research, yaitu dengan mengumpulkan semua data yang berasal dari buku-buku, kamus, artikel-artikel terdahulu yang hasilnya mendekati dengan penelitian ini, dan apabila memungkinkan sumber lain diperlukan penulis juga akan mengumpulkan beberapa jurnal dan data dari website (internet).<sup>37</sup>

Studi kepustakaan ini memerlukan sumber data dari literatur-literatur yang berkaitan agar dapat memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder, yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.<sup>38</sup>

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer, yaitu ayat-ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an menjelaskan tentang pencegahan psikosomatik melalui pendekatan tafsir. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa buku, jurnal, artikel dan kitab tafsir yang berhubungan langsung maupun tidak langsung dengan tema penelitian ini.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Langkah pertama dengan menentukan term-term terkait psikosomatik. Kemudian mengumpulkan semua data yang berhubungan dengan tema psikosomatik. Setelah terkumpul. Langkah selanjutnya dengan menganalisis menggunakan metode penafsiran secara maudhu'i (tematik). Teknik pengumpulan data ini mengarah kepada pendekatan "dari realitas ke teks" atau dalam Bahasa arab disebut dengan istilah (الواقع إلى النص من), di mana prinsip-prinsip psikosomatik diperoleh dari konteks dan situasi yang dijelaskan dalam Al-Qur'an. Adapun cara kerja atau Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini:<sup>39</sup>

1. Menentukan topik yang akan dibahas.
2. Menginventarisir ayat-ayat yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas.
3. Menyusun ayat yang sesuai dengan masa turunnya, disertai dengan informasi sebab turun ayat (*asbab an-nuzul*).
4. Memahami korelasi antar ayat dan antar surat (*munasabah*) dari ayat yang dibahas.

---

<sup>37</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 6.

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal. 253.

<sup>39</sup> Dewan Tertinggi Urusan Islam Al-Azhar, *Al-Mausu'at Al-Qur'aniah al-Mutakhashashah*, (Mesir: Kementrian Auqaf, Kairo, 2002), h. 289-290.

5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna. Topik tersebut dirumuskan dengan baik dalam *shiyaghah* yang menarik (yaitu dengan *maqashid* berupa psikosomatik).

Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang memiliki pengertian yang sama, atau mengkompromikan ayat-ayat yang *'am* (umum) dan yang *khash* (khusus), *muthlaq* dan *muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan dan pemaksaan. Dalam konteks ini, penyajian tafsir maudhu'i (tematik) memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana nilai-nilai Al-Quran dapat diaplikasikan dalam mencegah masalah psikosomatik. Implikasi praktis dari temuan ini adalah adanya potensi untuk mengembangkan panduan praktis berbasis nilai-nilai Al-Quran dalam menghadapi tantangan psikologis dan fisik.

#### 4. Metode Penulisan

Skripsi ini ditulis dengan mengacu pada pedoman yang diterapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta.<sup>40</sup>

#### H. Sistematika Pembahasan

Selanjutnya pada sub bab ini penulis akan menjelaskan tentang sistematika pembahasan. Untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan penelitian ini, penulis akan membagi pembahasannya dalam empat bab. Di antaranya sebagai berikut:

**BAB I:** Berisi tentang pendahuluan yang mendeskripsikan keseluruhan penelitian ini dengan uraian yang terdiri dari; latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, sistematika pembahasan dan rencana outline penelitian.

**BAB II:** merupakan pemaparan kajian teori mengenai psikosomatik secara umum. Diawali dengan memaparkan definisi psikosomatik, ciri-ciri, penyebab dan dampak dari gangguan psikosomatik.

**BAB III:** merupakan bagian jawaban dari penelitian skripsi ini, yaitu menyebutkan data-data ayat Al-Qur'an yang telah ditentukan term-termnya seperti: *qalb*, *nafs*, *was-was*, *huzn*, *ghadhab*, dan *khauf*, term-term tersebut merupakan indikator psikosomatik dalam perspektif Al-Qur'an, kemudian menjelaskan ayat-ayat yang relevan dengan prinsip psikosomatik dalam tinjauan Al-Qur'an, dan terakhir menjelaskan tinjauan Al-Qur'an terhadap pencegahan psikosomatik. Di antaranya melalui beberapa aspek, yaitu aspek sosial, aspek keluarga, aspek psikologis, dan aspek spiritual.

---

<sup>40</sup> Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* (Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022).

**BAB IV:** merupakan bagian penutup, yang berisi kesimpulan dari penelitian, lalu saran dan harapan penulis untuk penelitian selanjutnya, dan diakhiri dengan daftar pustaka.

## BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG PSIKOSOMATIK

Dalam bab ini penulis akan memaparkan bagian tinjauan umum mengenai psikosomatik. Di antaranya penjelasan definisi psikosomatik, ciri-ciri gangguan psikosomatik, penyebab dan dampak gangguan psikosomatik.

### A. Definisi Psikosomatik

Seperti sudah diungkapkan dalam latar belakang, bahwa pengertian psikosomatik merupakan jenis penyakit yang berkaitan antara psikis dan fisik. Psikosomatik terdiri dari dua kata yaitu *psyche* dan *somato* atau soma. *Psyche* berasal dari Bahasa Yunani yang artinya kehidupan dan diartikan bebas dengan makna psikis (jiwa) atau pikiran. Sedangkan soma artinya adalah badan. Singkatnya psikosomatik adalah suatu kondisi di mana pikiran (*psyche*) memengaruhi tubuh (*somato*). Pikiran dapat memiliki dampak yang menguntungkan ataupun merugikan bagi tubuh. Yang artinya, jika pikiran dalam keadaan baik atau positif maka pengaruh yang akan dirasakan tubuh seseorang adalah baik. Ketika pikiran dalam keadaan tidak baik, kacau ataupun selainnya yang bersifat negatif maka berpengaruh buruk juga pada tubuhnya. Tubuh kita kuat dan sehat ketika pengaruhnya baik. Sebaliknya, jika pengaruhnya negatif, fungsi tubuh dapat terganggu dan bahkan menjadi tidak sehat dan situasi ini disebut sebagai gangguan psikosomatik, atau singkatnya faktor psikologis yang mempengaruhi kondisi medis.<sup>41</sup>

Istilah “psikosomatik” sendiri sebenarnya bersifat netral. Namun dikatakan gangguan psikosomatik, karena dalam arti kata gangguan sendiri dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) adalah halangan, rintangan, godaan, sesuatu yang menyusahkan, hal yang menyebabkan ketidakwarasan atau ketidaknormalan (tentang jiwa, kesehatan, pikiran), hal yang menyebabkan ketidaklancaran, ketidakseimbangan jiwa yang mengakibatkan terjadinya ketidaknormalan sikap tingkah laku, penyakit psikis yang dapat menghambat penyesuaian diri, sesuatu yang menyusahkan.<sup>42</sup> Sehingga definisi lain dari gangguan psikosomatik adalah hal yang menyebabkan ketidakseimbangan atau ketidaknormalan mengenai jiwa, kesehatan, ataupun pikiran.

Sedangkan dalam ilmu kedokteran, Utsman Najati menjelaskan dalam bukunya *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, bahwa bukti banyaknya dari gejala sakit fisik ditimbulkan karena sumber utamanya adalah instabilitas atau ketidakstabilan pada aspek emosional diri manusia yang merupakan bentuk

---

<sup>41</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018), h. 49-50.

<sup>42</sup> Dendy Sugono DKK, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 434.

bukti dari gangguan psikosomatik.<sup>43</sup> Sebagaimana dikatakan Jalaludin Rakhmat (W 2021 M) dalam bukunya “Psikologi Agama,” sejak awal abad ke-19, para pakar medis mulai melihat keterkaitan antara penyakit dan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini dapat menyebabkan gangguan fisik akibat gangguan mental (somapsikotis), atau sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik yang disebut psikosomatik.<sup>44</sup>

Adapun lawan dari psikosomatik ialah *somatopsychic*, somatopsikis mengacu pada keadaan tubuh yang memengaruhi pikiran atau jiwa. Terapi pijat atau *massage* merupakan dua contoh dari somapsikis. Selain tubuh menjadi rileks setelah dipijat, pikiran biasanya terasa nyaman dan tenang. Adi W. Gunawan, dalam bukunya berjudul “*The Miracle of Mind Body Medicine*” menyebutkan bahwa prinsip psikosomatik ada pada pepatah yang berbunyi “*a sound mind in a healthy body*” atau dalam *mahfudzat* yang tertulis “*الْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ*” artinya adalah bahwa pikiran yang sehat itu terdapat dalam tubuh yang sehat (kuat). Satu hal yang menarik dari pepatah di atas yaitu terdapat kata “pikiran yang sehat” didahulukan daripada kata “tubuh yang kuat”, bukan sebaliknya.<sup>45</sup> Karena apapun yang ada dalam pikiran akan terwujud dengan bentuk yang nyata inilah yang disebut dengan hukum aksi pikiran. Emerson mengatakan hal yang sama, bahwa seseorang adalah apa yang dia pikirkan sepanjang harinya. Sebuah kutipan Mahatma Gandhi (W 1948 M) yang menyatakan bahwa perkataan, perilaku, kebiasaan, kepercayaan, dan takdir seseorang semuanya akan mencerminkan keyakinan dan pikiran mereka, ungkapan inilah yang melengkapi ungkapan Emerson.<sup>46</sup>

Kesedihan, kekecewaan, kemarahan, dan ketakutan hakikatnya merupakan gejala dari lingkungan dan pola pikir yang sudah terbentuk sebelumnya. Demikian pula, perasaan bahagia, gembira, senang, dan kasih sayang adalah hasil dari pola pikir dan cara berpikir maupun kepercayaan yang telah terbentuk. Ini artinya jika kita ingin hidup bahagia, maka kita harus memiliki sikap yang positif. Yaitu, proses kognitif (pikiran) yang sangat penting dalam memainkan dan mengatur terhadap sifat kegelisahan, kecemasan dan kebahagiaan manusia. Oleh karena itu, dalam keberhasilan hidup seseorang juga sangat berkaitan dengan proses berpikir.<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> Utsman Najati, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Penerbit Pustaka, 2005), h. 120.

<sup>44</sup> Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2011), h. 154.

<sup>45</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. 50.

<sup>46</sup> J.B Suharjo B. Cahyono, *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 14.

<sup>47</sup> Maulana Hasan & Hasan Mud'is, “Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual,” dalam jurnal *Fastabiq: Jurnal*

Pikiran negatif dapat tumbuh dan berkembang dalam pikiran yang tidak terurus atau tidak dirawat. Pikiran negatif mengakibatkan sejumlah akibat yang tidak menyenangkan, termasuk penderitaan, kekhawatiran atau kecemasan, kesedihan maupun depresi, kebencian, amarah, dan emosi negatif lainnya seperti kecemburuan atau kedengkian dan ketidakpuasan terhadap banyak hal.<sup>48</sup> Sedangkan energi positif seperti sabar atau keluasan pikiran, kenyamanan, keamanan, kedamaian, kebahagiaan, keikhlasan, pemakluman, dan pemaafan. Hal-hal tersebut merupakan buah dari pikiran positif yang selalu dirawat dan dijaga dengan hal-hal yang positif pula. Alasannya, karena sejak lahir, proses yang panjang atau ekstensif telah bekerja membentuk karakter dan individualitas manusia.<sup>49</sup>

Dengan demikian, peristiwa-peristiwa yang terus terjadi, ancaman, ketegangan seperti stres, konflik, frustrasi, dan tantangan yang harus ditangani. Dalam buku yang berjudul *Dasar-dasar Pendidikan Karakter* penulis menyebutkan bahwa setiap kali manusia membuat keputusan ia juga sedang menciptakan karakternya, Tindakan seperti menghindari atau menghadapi tantangan, menghindari kebenaran atau menjunjung tinggi prinsip dan moralitas, mengambil atau memberi, membenci atau mengampuni itu merupakan sebuah bentuk penggambaran diri kita sebagai manusia dengan karakter tertentu tergantung bagaimana ia merespon sebuah masalah yang dihadapinya. Hal tersebut dikarenakan bahwa sebuah karakter meliputi sikap yang dicerminkan oleh bentuk perilaku.<sup>50</sup>

Berbicara mengenai dampak dari sebuah pikiran, Sigmund Freud (W 1939 M) membagi kesadaran manusia menjadi tiga, yaitu alam sadar (*conscious mind*), alam pra sadar (*pre-conscious mind*), dan alam bawah sadar (*unconscious mind*). Pada saat-saat tertentu, manusia memahami dan menyadari ingatan atau kenangan, pengindraan langsung, pemikiran, fantasi, dan perasaannya. Hal ini menunjukkan bahwa pada alam sadar manusia, merupakan tempat yang dapat mencerna informasi, memproses, mengingatnya, membandingkannya, menganalisisnya, dan menarik kesimpulan. Menurut Freud, alam prasadar merupakan sesuatu yang dapat dengan mudah disebut ke alam sadar, seperti kenang-kenangan yang tidak manusia ingat ketika waktu ia berpikir, tetapi dapat dengan mudah dikenang ketika kenangan tersebut sengaja untuk dipikirkan atau diingat-ingat kembali. Pikiran alam sadar hanya mengatur 10% dari semua pikiran dan perilaku manusia yang dikontrol dan dikendalikan oleh alam bawah

---

*Studi Islam*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2022), vol. 3. No. 1 (July 20, 2022), h. 41.

<sup>48</sup> Zakoep Ezra, *Success Through Character: Sukses Melalui Karakter* (Yogyakarta: PBM ANDI, 2021), h. 18.

<sup>49</sup> J.B Suharjo B. Cahyono, *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*, h. 14.

<sup>50</sup> Nur Agus Salim., dkk, *Dasar-dasar Pendidikan Karakter*, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022), h. 136.

sadar. Alam bawah sadar mengontrol dan mengendalikannya dengan lebih dari 80% dibanding dengan pikiran alam sadar. Emosi, kenangan yang bersifat traumatis, nafsu, naluri/insting, dorongan, dan kebiasaan baik maupun buruk, semuanya sangat sulit untuk dibawa ke alam sadar. Karena hakikatnya semua bentuk dari bagian alam bawah sadar sangat sulit dibawa kepada alam sadar. Singkatnya, alam bawah sadar mengendalikan pikiran, kebiasaan, sikap, dan perilaku kita. Sehingga semuanya sudah terpolakan dengan sedemikian rupa. Kepercayaan dan pola pikir kita memengaruhi bagaimana kita menanggapi sebuah masalah. Seseorang yang terbiasa dengan cara berpikir yang negatif, secara tidak langsung ia sedang mengembangkan pola negatif dalam pikiran bawah sadarnya. Stimulus atau informasi masuk dan dianggap sebagai ancaman, hal ini yang mengakibatkan dampak psikologis dan fisik hingga pada gangguan psikosomatik yang merusak dan merugikan diri sendiri.<sup>51</sup> Ini artinya salah satu penyebab dampak terjadinya gangguan psikosomatik

Dalam buku yang berjudul *Terapi Berpikir Positif*, karya Ibrahim Elfiky menyebutkan, bahwa dalam setiap harinya, otak manusia dihadirkan oleh lebih dari 60.000 pikiran. Maka dengan arahanlah yang merupakan satu-satunya hal krusial dan yang dibutuhkan oleh sejumlah besar pikiran tersebut. Pikiran akan mengikuti sesuai dengan arahan yang diberikan diri seseorang, baik arahan yang bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Jika arah yang ditentukan adalah negatif, sekitar 60.000 pikiran akan mengalir dari memori ke arah negative juga. Begitupun sebaliknya, jika arah yang diberikan adalah positif, maka sejumlah pemikiran yang sama akan membanjiri keluar dari ruang memori ke arah yang bersifat positif juga. Pernyataan tersebut dikutip Ibrahim dari Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen dalam bukunya yang berjudul *Aladdin Factor*. Setelah mengetahui hal tersebut, ia menemukan informasi mengenai pikiran yang membuat kesadarannya tercengang. Informasi tersebut memberitahukan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Informasi ini ia dapatkan dari penelitian Fakultas Kedokteran di San Francisco pada tahun 1986. Temuan penelitian itu mendukung pernyataan bahwa nafsu cenderung mendorong pada sesuatu yang bersifat negatif (*ammarah bi al-su'*). Menurut perhitungan sederhana, dalam setiap harinya, pikiran manusia memiliki 80% pikiran negatif dari 60.000 pikiran. Ini artinya dalam setiap hari manusia memiliki 48.000 pikiran negatif. Hal ini membawa dampak pada perasaan, perilaku, dan penyakit yang mempengaruhi jiwa maupun tubuh. Demikian halnya, manusia harus sangat berhati-hati sewaktu memilih pikiran yang ada pada benaknya.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Maghfur Ahmad, "Agama Dan Psikoanalisa Sigmund Freud," dalam jurnal *Religia*, (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2017), vol. 14, no. 2, h. 283.

<sup>52</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), h. 21.



Dengan pernyataan di atas menunjukkan bahwa sebuah kebiasaan, perilaku, tindakan, kata-kata, pikiran (yang semuanya bersifat negatif), dapat menjadi sebuah keyakinan yang bersifat negatif juga. Sehingga dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Ketika seseorang selalu menganggap sesuatu yang datang itu sebagai sebuah ancaman, maka tubuh akan meresponnya sama seperti apa yang ada di dalam pikirannya. Menurut Sri Yenawati dalam skripsinya berjudul *Gangguan Psikosomatik dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma)*, hubungan antara pikiran dan tubuh telah menarik perhatian orang-orang selama berabad-abad dan selalu menjadi topik perhatian besar bagi para peneliti dan dokter. Ketidaksiapan mengenai dikotomi pikiran-tubuh, mengakibatkan perbedaan antara faktor-faktor “fisik” dan gangguan-gangguan yang disebabkan oleh faktor-faktor “emosional” atau “psikologis”.<sup>53</sup>

Pernyataan di atas senada dengan pernyataan Bendelow dan Williams (1995) mereka mengatakan bahwa penafsiran ilmiah yang menganggap rasa sakit fisik yang bersifat murni merupakan penafsiran warisan yang abadi. Namun hal ini menghalangi penggunaan interpretasi rasa sakit secara holistik (keseluruhan). Dari hal tersebut maka dikotomi antara pikiran dan tubuh ini berkaitan dengan kecenderungan yang diamati sebelumnya untuk mengasosiasikan komponen emosional rasa sakit dengan kondisi kejiwaan, daripada memandang pengalaman rasa sakit sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Karena manusia memiliki aspek yang sangat kompleks, tidak hanya terdiri dari aspek fisik melainkan juga memiliki pikiran, emosi dan pengetahuan yang berada pada otak atau akal dan inilah yang menjadi keistimewaan manusia. Masing-masing aspek tersebut bekerja sesuai dengan prinsip dan proses yang berbeda-beda, Nampak seperti berdiri sendiri, tetapi hakikatnya sangat saling mempengaruhi dan erat sebagai satu sistem diri yang holistik. Ketika tidak membuat alasan untuk mengaitkan ketetapan konsep ini dengan bidang disiplin tertentu, kami mengingat bahwa sifat nyeri sendiri memperburuk dikotomi dengan cara mengasingkan pikiran kita dari tubuh kita, yang dengan demikian mengabadikan dualisme substansi.<sup>54</sup>

Dualisme substansi sendiri merupakan salah satu bagian dari jenis dualisme, dualisme substansi sendiri berpendapat bahwa pikiran adalah substansi yang berdiri sendiri. Mental tidak memiliki perluasan dalam ruang, dan materi tidak dapat berpikir. Ini adalah jenis Dualisme yang paling terkenal yang kemukakan oleh Descartes, dan ini sesuai dengan

---

<sup>53</sup> Sri Yenawati, “Gangguan Psikosomatik dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma),” *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (February 27, 2018), h. 88.

<sup>54</sup> Rosemary Mander, *Nyeri Persalinan* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2003), h. 38-39.

kebanyakan teologi yang menyatakan bahwa jiwa yang tidak berkematian menempati “alam” eksistensi independen yang berbeda dari dunia fisik.<sup>55</sup>

Kembali dengan pembahasan terkait pikiran negatif yang mempengaruhi kesehatan fisik. Dalam bukunya *Bekerja Tanpa Stres*, John B. Arden menjelaskan bahwa cara berpikir seseorang dapat memiliki efek dramatis pada perasaan emosional mereka. Ada kemungkinan ketika seseorang yang mengalami stres ataupun depresi ia telah melakukan kesalahan dalam pemikiran. John B. Arden melanjutkan dengan penjelasan mengenai maksud dari kesalahan dalam pemikiran. Ia menjelaskan bahwa ada lima poin kesalahan dalam pemikiran, di antaranya sebagai berikut:

1. Generalisasi berlebihan, maksudnya adalah terlalu cepat menyimpulkan sesuatu dengan asumsi yang berlebihan, ketika ada peristiwa yang tidak menyenangkan, dengan terburu-buru ia menyimpulkannya secara berlebihan. Misalnya, jika Anda gagal dalam mengerjakan suatu tugas, Anda cepat berasumsi bahwa Anda bodoh.
2. Personalisasi: Anda mungkin menafsirkan setiap pandangan dan komentar dari rekan kerja sebagai celaan terhadap diri Anda. Ketika bos Anda berjalan melewati Anda dan tidak menyapa, Anda langsung menganggap dia tidak menyukai Anda. Padahal kenyataannya bos Anda sedang hanyut dalam pikirannya.
3. Membaca pikiran: Anda dapat menganggap Anda tahu apa yang dipikirkan rekan kerja Anda. Dalam rapat karyawan, manajer Anda berkata bahwa setiap orang harus bekerja lebih keras. Anda kemudian berasumsi bahwa semua rekan kerja Anda sedang berpikir bahwa Anda tidak sedang mengerjakan tanggung jawab Anda.
4. Persepsi bencana/malpetaka: Boleh jadi Anda mungkin memandang setiap peristiwa sebagai bencana/malpetaka besar atau bahkan sebuah tanda bencana yang akan segera terjadi.
5. Penalaran Emosional: Anda mungkin hanya membuat pendapat Anda berdasarkan perasaan, bukan berdasarkan pemikiran yang rasional dan sesuai fakta yang ada.<sup>56</sup>

Dengan demikian, jika seseorang senantiasa terbiasa dengan melakukan kesalahan-kesalahan pemikiran seperti di atas, jangan pernah menganggapnya sebagai masalah kecil karena jika kesalahpahaman tersebut dilakukan secara kontinu dan menjadi sebuah kebiasaan, maka tentunya akan berdampak besar pada kesehatan tubuh. Dengan perbuatan seperti inilah, hakikatnya Anda sedang memberikan peluang yaitu dampak buruk terhadap kesehatan tubuh Anda sendiri. Inilah yang menyebabkan

---

<sup>55</sup> Ety Kurniyat, “Memahami Dikotomi dan Dualisme Pendidikan di Indonesia,” *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan* 14, no. 1 (March 5, 2018), h. 4-5.

<sup>56</sup> J.B Suharjo B. Cahyono, *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*, h. 16-17.

seseorang akan mengalami gangguan psikosomatik yang bermula dari kesalahan dalam pemikiran, berujung timbulnya rasa kecemasan, ketakutan dan kegelisahan dan memungkinkan berdampak pada perubahan perilaku tertentu. Gangguan psikosomatik merupakan contoh terbaik bagaimana pikiran negatif menguasai dan membuat tubuh menderita.<sup>57</sup>

Ini artinya, bahwa energi pikiran itu sangat kuat dan memiliki kemampuan untuk mengubah apapun. Pikiran yang penuh dengan rahasia dan misteri harus selalu dirawat dan dijaga oleh hal-hal baik, karena dengan perintah pikiran akan memengaruhi keadaan, baik atau buruknya tergantung dengan apa yang diperintah atau yang dipikirkan. Jika hal yang diperintahkan adalah positif maka akan menjadi positif, dan pikiran positif akan terus menguat. Sebaliknya, jika perintah pikiran negatif maka akan menjadi negatif, pikiranpun melemah, dan berdampak kepada kesehatan fisik.

Pikiran dan tubuh keduanya memiliki hubungan yang erat dan merupakan sebuah kesatuan yang saling memengaruhi. Dalam buku *The Miracle of Mind Body Medicine*, Adi W. Gunawan menyebutkan bahwa sejak ribuan tahun silam, Para Guru dan Para Sufi telah menyadarinya dan bahkan mampu menunjukkan bahwa kondisi fisik tubuh dapat dengan mudah dikendalikan oleh pikiran yang terlatih. Ini artinya, pemahaman tersebut bukanlah hal yang baru melainkan telah ada sejak dulu. Kemudian argumen tersebut diperkuat dengan Filsuf Yunani, Hippocrates (W 370 SM), dalam *the father of medicine*, ia menyebutkan bahwa pada sejak 2000 tahun lalu juga telah disadari bahwa hubungan antara pikiran dan tubuh sebagai bagian dari proses penyembuhan, dan ini merupakan hal yang sangat penting.<sup>58</sup>

Adapun menurut Riska Sanjaya, gangguan psikosomatik dapat terjadi karena dilatarbelakangi oleh stres psikososial yang menjelma menjadi keluhan-keluhan fisik. Oleh karena itu istilah psikosomatik termasuk dalam kategori diagnostik faktor psikologis yang memengaruhi kondisi medis.<sup>59</sup> Flanders Dunbar adalah orang yang pertama kali menyebutkan istilah psikosomatik pada awal tahun 1940-an, tidak lama setelah istilah psikosomatik barulah muncul konsep stres yang dikenalkan oleh Hans Selye. Sering terjadi bahwa penyebab rasa sakit yang timbul dirasakan tidak hanya disebabkan oleh faktor fisik. Melainkan sakit tersebut dapat juga terjadi karena faktor nonfisik, yaitu faktor psikis yang disebut dengan istilah psikosomatik. Sedangkan yang dimaksud dari sakit yang dilatarbelakangi oleh faktor fisik disebut organis.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> Jarnawi, "Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona," dalam jurnal *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020), vol. 3. No. 1 (June 30, 2020), h. 67.

<sup>58</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. 17.

<sup>59</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik dengan Terapi Puasa*, h. 11.

<sup>60</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. viii.

Berbicara mengenai psikosomatik yang merupakan bagian dari aspek pengetahuan psikologi, dalam psikologi Islam di Indonesia, maka tidak dapat terpisahkan dari kontribusi Para tokoh-tokoh psikologi Islam Indonesia, salah satunya adalah Zakiah Daradjat. Sedikit menyinggung biografinya, Zakiah Daradjat (W 2013 M) merupakan tokoh yang pertama kali membawa dan mengembangkan Psikologi Islam di Indonesia. Ia mengklaim bahwa psikologi Islam sangat erat hubungannya dengan Pendidikan Islam dan kesehatan mental dan juga ketakwaan. Pada persoalan psikosomatik, Ia menyatakan bahwa psikosomatik merupakan suatu kondisi fisik yang sakit yang disebabkan oleh faktor kejiwaan atau psikologis, dengan perkembangan psikologi yang dapat meneliti dan mempelajari mekanisme jiwa, dari jiwa yang sakit dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik, yang pada dasarnya bukan karena kerusakan organik pada tubuh, akan tetapi karena kondisi-kondisi jiwa, perasaan tertekan, kecewa, gelisah dan sebagainya.<sup>61</sup>

Pada dasarnya, kekecewaan, kekhawatiran, kegelisahan dan perasaan semacamnya merupakan sesuatu yang wajar, perasaan-perasaan tersebut adalah sifat manusiawi. Namun apabila perasaan tersebut dianggap terlalu berlebihan bahkan sampai pada titik depresi, hal tersebut dapat membahayakan kesehatan tubuhnya, maka perasaan emosi tersebut seyogianya harus ditangani. Karena jika dibiarkan begitu saja, akan berdampak besar pada kesehatan tubuh yang menyebabkan terjadinya penyakit yang sangat serius seperti jantungan atau semisalnya. Perasaan semacam itu dianggap lazim ketika seseorang merasa terancam oleh sesuatu yang jelas namun sulit untuk dipastikan. Biasanya, perasaan tersebut muncul disertai dengan perubahan fisik seperti gangguan jantung (jantung berdebar-debar), tekanan darah, hilangnya selera makan, gangguan pernafasan, keringat dingin, terganggunya kualitas tidur dan gangguan fisik lain sebagainya. Kondisi medis atau keluhan fisik tersebut menandakan adanya tekanan mental.<sup>62</sup>

Di samping itu, apabila terjadi sakit dari gejala fisik yang sangat jelas, tetapi ketika pemeriksaan medis secara menyeluruh tidak menunjukkan bahwa adanya masalah fisik. Ketika seorang pasien menderita penyakit ini, dokter sering mengklaim bahwa hal tersebut penyebab dari faktor pikiran atau disebut dengan psikosomatik. Penyebab terjadinya gangguan psikosomatik paling umum karena kecemasan dan stres yang dapat mengakibatkan pada penyakit fisik berupa gangguan kulit, muscoskeletal

---

<sup>61</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Bulan Bintang. 2010), cet. 17, h. 37.

<sup>62</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, h. 12.

(otot, sendi dan saraf), pernafasan, jantung, kemih, kelenjar, mata dan saraf.<sup>63</sup>

Kendati demikian, istilah psikosomatik sering digunakan, namun gangguan psikosomatik ini seringkali masih kurang dipahami dengan baik dan benar. Mereka hanya berhenti sampai di sini saja dan tidak mencari tahu lebih dalam mengenai hubungan antara pikiran dan tubuh, maupun antara stres dan sakit fisik yang mereka alami. Pendapat senada yang dikemukakan oleh Sofwan Indarjo dalam tulisannya yang berjudul kesehatan jiwa remaja, ia menyebutkan bahwa gangguan somatoform ditandai dengan pola keluhan gejala fisik yang berulang dan permintaan pemeriksaan medis, meskipun tes sebelumnya selalu negatif dan dokter menyatakan tidak ditemukan kelainan fisik yang mendukung keluhan tersebut. Meskipun kecemasan dan depresi memiliki gejala yang berbeda, pasien biasanya mengabaikan gagasan bahwa mereka dapat memiliki etiologi psikologis.<sup>64</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikosomatik merupakan kondisi kesehatan mental yang mempengaruhi kondisi fisik atau gejala keluhan fisik yang dilatarbelakangi oleh gangguan mental atau emosi. Istilah psikosomatik ini mengacu pada dua kemungkinan. Pertama, suatu gejala fisik atau tampilan klinis yang disebabkan oleh faktor psikologis dan tidak ada dasar organiknya (misal, gangguan konversi, gangguan nyeri, gangguan somatisasi) atau kemungkinan kedua, seorang pasien dengan keluhan fisik palsu yang disadari (misal, gangguan buatan, *malingering*/berpura-pura sakit<sup>65</sup>). Keberadaan gangguan psikosomatik di dunia ini merupakan salah satu dari banyaknya fenomena yang membuktikan bahwa kondisi mental seseorang sangat berkaitan dengan kondisi fisik mereka. Sayangnya, masih banyak orang yang belum memahami hubungan kompleks antara fisik/tubuh, psikis/pikiran, dan emosi. Hal tersebut menyebabkan banyaknya kasus kesalahan diagnosis, yang terkadang sangat merugikan pengidapnya. Orang yang sedang stres ataupun depresi kadang tidak memahami kondisi tubuhnya juga sedang terpengaruh sakit. Atau sebaliknya, orang yang mengalami gangguan psikosomatik ketika berobat ke dokter, biasanya dokter hanya memberi

---

<sup>63</sup> Wika Hanida Lubis, Habibah Hanum, & Ricky Rivalino Sitepu, "Aspek Psikosomatik Pada Gangguan Hati," dalam *Repository USU: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, 2017, h. 1.

<sup>64</sup> Sofwan Indarjo, "Kesehatan Jiwa Remaja," (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2009), vol. 5, no. 1, h. 55.

<sup>65</sup> *Malingering* adalah istilah dari kedokteran yang artinya seseorang berpura-pura sakit dengan tujuan menghindari tanggung jawab pembedaan. Referensi: Gunawan, Triandy, dkk., "Tinjauan Yuridis Pembuktian Pemeriksaan Perkara Pidana terhadap Pelaku Pidana yang Mengalami Gangguan Jiwa." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, (Surabaya: Universitas Narotama 2021), vol. 6, No. 1, h. 451.

obat untuk ketidaknyamanan fisik yang dialami. Padahal, semua ketidaknyamanan tersebut bisa jadi merupakan gejala dari beban pikiran maupun emosi yang terpendam.

## **B. Ciri-ciri Gangguan Psikosomatik**

Setelah memaparkan mengenai definisi psikosomatik dan kaitan antara kondisi psikis/pikiran/mental dan tubuh, maka pada bab ini, penulis akan memaparkan mengenai bagaimana ciri-ciri, penyebab dan dampak dari gangguan psikosomatik.

Dalam bidang ilmu Psikologi, istilah psikosomatik ini disebut dengan gangguan *somatoform*, yang memiliki makna sama dengan psikosomatik, jadi istilah psikosomatik juga bisa disebut dengan istilah *somatoform*. *World Health Organization* menyebutkan dalam katalognya *International Classification of Diseases* (ICD-10), bahwa gangguan somatisasi memiliki ciri utama berupa gejala fisik yang bermacam-macam, bahkan berulang dan sering berubah-ubah. Biasanya sudah berlangsung bertahun-tahun (sekurang-kurangnya 2 tahun), disertai riwayat pengobatan yang panjang dan sangat kompleks, baik ke pelayanan kesehatan dasar maupun spesialis, meskipun penyebabnya tidak dapat ditemukan saat pemeriksaan medis, dengan artian bahwa hasil dari pemeriksaan medis atau bahkan operasi menunjukkan hasil yang negatif, tetapi biasanya pasien akan cenderung terus menerus meminta dokter untuk melakukan pemeriksaan meskipun berkali-kali hasil pemeriksaannya negatif hal seperti ini disebut dengan istilah *doctor shopping*.<sup>66</sup>

Dari ciri-ciri umum yang telah disebutkan di atas, lalu siapa saja yang dapat terkena gangguan psikosomatik? jawabannya adalah semua manusia memungkinkan bisa terkena gangguan psikosomatik. Mengingat bahwa penyebab umum dari gangguan psikosomatik adalah karena faktor pikiran atau stres maupun karena depresi. Hakikatnya, tidak ada manusia yang hidup di dunia tanpa memiliki ujian ataupun masalah. Sebagaimana sebelumnya telah dijelaskan, manusia merupakan makhluk yang kompleks. Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk multidimensi<sup>67</sup> yang tidak

---

<sup>66</sup> *Doctor shopping* adalah seorang pasien yang sering berpindah-pindah dokter. Dalam artian, pasien berpindah-pindah dari dokter satu ke dokter yang lain, seperti orang yang berbelanja. Referensi: Juandy Jo dkk., *Covid-19 and Beyond* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022), h. 172.

<sup>67</sup> Multidimensi ialah memiliki berbagai kemungkinan, artinya akan terus terjadi perkembangan meliputi dimensi biologis, kognitif, dan sosio-emosional yang *overlapping*, saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Masing-masing dimensi juga masih terdiri dari berbagai komponen. Referensi: Christiana hari Soetjningsih, *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak*

hanya terdiri atas aspek fisik, melainkan juga memiliki pikiran dan emosi. Dengan demikian, manusia memiliki kemungkinan dapat mengalami sakit, baik fisik maupun pikiran atau mental. Sakit fisik dapat disadari dengan mudah karena dampak yang dirasakan juga jelas dan nyata. Tetapi jika yang sakit adalah pikiran maupun mentalnya, maka hal ini dapat dilihat dari ciri-ciri seperti, sering dilanda kecemasan, merasa tertekan yang diiringi munculnya emosi-emosi negatif, seperti marah, kecewa, dendam, benci, perasaan bersalah yang berlebihan, takut berlebih, sedih berkepanjangan, dan terluka hingga pada kondisi stres ataupun depresi. Pada dasarnya, semua manusia pasti berhadapan dengan ujian. Tetapi yang membedakan antara satu individu dengan individu lainnya adalah tentang mental dan cara bagaimana orang tersebut menghadapi sebuah ujian. Pada saat kondisi mental atau pikiran manusia sedang bermasalah, maka kondisi tersebut dapat memengaruhi fisik. Bilamana simptom ini tidak segera ditangani dan dibiarkan begitu saja maka dengan waktu yang cukup lama hal ini akan mengakibatkan perubahan fisik yang dapat bersifat permanen.<sup>68</sup>

### **C. Penyebab dan Dampak dari Gangguan Psikosomatik**

Setelah mengetahui dari ciri-ciri di atas. Beranjak pada hal-hal yang dapat melatarbelakangi terjadinya gangguan psikosomatik. Dalam buku yang berjudul *Covid-19 and Beyond*, menurut Bransfield dan Friedman (2019). Pada umumnya, seseorang yang lebih reaktif secara emosional dan fisik, serta seseorang yang secara genetik lebih rentan terkena stress, sesungguhnya mereka yang lebih rentan terkena gangguan psikosomatik. Selain faktor genetik, Charis dan Panayiotou (2018) juga mengatakan bahwa pengalaman masa kecil, sifat, kecemasan mengenai kesehatan, pengetahuan mengenai kesehatan yang salah, serta afektivitas negatif, juga dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kerentanan seseorang terhadap gangguan psikosomatik. Sedangkan menurut Sigmund Freud, dalam hasil penelitiannya mengenai kasus Anna O, menunjukkan bahwa gejala-gejala fisik yang terdapat pada seseorang yang mengalami gangguan psikosomatik kemungkinan dapat dilatarbelakangi oleh pengalaman serta trauma masa lalu. Pengalaman seseorang dengan sosok penting dalam hidupnya, seperti orang tua atau pengasuh, dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gejala-gejala fisik yang berkaitan dengan pengalaman tersebut.<sup>69</sup>

---

*Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir*, edisi ke-3, (Jakarta: Kencana, 2018), h. 6.

<sup>68</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. ix.

<sup>69</sup> Juandy Jo dkk., *Covid-19 and Beyond*, h. 174-175.

Dalam sebuah jurnal kesehatan masyarakat, disebutkan bahwa gangguan somatisasi merupakan salah satu jenis dari gangguan psikosomatik, gangguan somatisasi umumnya disebabkan karena:

1. Memiliki kecenderungan pandangan yang bersifat negatif ataupun ia yang memiliki kepribadian negatif.
2. Lebih cenderung peka secara fisik maupun emosional atas rasa sakit dan sensasi lainnya.
3. Dapat disebabkan karena riwayat keluarga atau asuhan ketika kecilnya.
4. Dan disebabkan karena keturunan genetiknya.

Keluhan dari gangguan somatisasi dapat mengenai setiap sistem atau bagian tubuh yang manapun, namun yang paling sering terjadi adalah keluhan yang dirasakan seperti gastrointestinal, seksual, saraf, dan bercampur dengan keluhan nyeri:

1. Keluhan pada gangguan gastrointestinal, yaitu seperti perasaan sakit perut, kembung, berdahak, mual, muntah, dan sebagainya.
2. Keluhan perasaan abnormal pada kulit, seperti perasaan gatal, rasa terbakar, kesemutan, baal, pedih ataupun bercak-bercak pada kulit dan sebagainya.
3. Sering merasakan keluhan mengenai seksual dan haid, seperti jadwal haid tidak teratur dan mengalami kesakitan.
4. Sering terjadi merasa cemas (*anxietas*) dan depresi yang nyata, sehingga memerlukan terapi khusus, fungsi dalam keluarga dan masyarakat terganggu, berkaitan dengan sifat keluhan dan dampak pada perilakunya. Hal ini lebih sering terjadi pada wanita dan biasanya muncul pada usia remaja akhir atau dewasa muda, dapat pula ditemukan pada pra-pubertas.<sup>70</sup>

Gejala fisik umum terjadi pada depresi, dan pada kenyataannya, rasa sakit dan nyeri yang tidak jelas seringkali merupakan gejala depresi yang muncul. Gejala ini meliputi:

1. Nyeri sendi kronis
2. Nyeri tungkai
3. Nyeri punggung
4. Masalah pencernaan
5. Kelelahan
6. Gangguan tidur
7. Perubahan aktivitas psikomotorik, dan
8. Perubahan nafsu makan.

---

<sup>70</sup> Sofwan Indarjo, "Kesehatan Jiwa Remaja," h. 55.



Adapun menurut Rian Andriyusadi & Wibby Aldryani, jenis penyakit gangguan psikosomatik di antaranya berupa, terjadinya kelainan jantung dan pembuluh darah, kelainan otot dan tulang, kelainan saluran pernafasan, kelainan kulit, kelainan aluran pencernaan, kelainan alat kemih dan kelamin, serta kelainan sistem endokrin.<sup>71</sup>

Pada dasarnya, pikiran dan emosi merupakan penyebab utama dari gangguan psikosomatik. Meskipun begitu, tidak menutup kemungkinan faktor psikosomatik hanya disebabkan oleh pikiran dan emosi saja. Sejujurnya masih banyak kemungkinan lain yang dapat menjadi penyebab dari terjadinya gangguan psikosomatik. Hal ini dikarenakan, tidak ada penyebab tunggal dari terjadinya gangguan psikosomatik. Seperti pada umumnya dari kondisi kejiwaan, gangguan merupakan hasil akhir dari interaksi antara faktor genetik (*nature*) dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan setiap individu (*nurture*).<sup>72</sup>

Dalam sebuah karya yang berjudul *Somatic Expression of Psychological Problems (Somatization): Examination with Structural Equation Model*, dalam jurnal *International Journal of Psychology and Educational Studies*, disebutkan bahwa untuk dapat mengetahui asal-usul gangguan psikosomatik, ada beberapa hal yang telah dijadikan indikasi sebagai faktor dominan terjadinya gangguan psikosomatik, di antaranya dari mekanisme psikologis, sosial, *pathophysologis*,<sup>73</sup> keluarga, dan genetik.<sup>74</sup> Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stretcher kepada 239 penderita gangguan psikogenik, hasilnya menunjukkan bahwa gejala yang paling sering ditemukan yaitu 89% gejala-gejala yang sering muncul yaitu gejala yang dirasakan oleh tubuh

---

<sup>71</sup> Rian Andriyusadi & Wibby Aldryani, "Perancangan Aplikasi Gpp Psikis Diagnosa Gangguan Psikoneurosis Dan Psikosomatik Pada Seseorang Berbasis Android Menggunakan Metode Backward Chaining," *Jurnal Sains & Teknologi: Fakultas Teknik Universitas Darma Persada*, (Jakarta: UNSADA, 2018), vol. VIII, no. 1, h. 5.

<sup>72</sup> Christiana hari Soetjningsih, *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir*, edisi ke-3, h. 20.

<sup>73</sup> Patofisiologi adalah ilmu yang mempelajari gangguan fungsi pada organisme yang sakit meliputi asal penyakit, permulaan perjalanan dan akibat. Penyakit adalah suatu kondisi abnormal yang menyebabkan hilangnya kondisi normal yang sehat. Ditandai oleh tanda dan gejala, perubahan secara spesifik oleh gambaran yang jelas morfologi dan fungsi dsb. Referensi: Dia Septiani dkk., *Patologi Gerak dan Sendi* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022), h. 2.

<sup>74</sup> Tuğba Seda Çolak, "Somatic Expression of Psychological Problems (Somatization): Examination with Structural Equation Model," dalam jurnal: *International Journal of Psychology and Educational Studies* (Turki: Universitas Sakarya, 2014) vol. 1, no. 1, h. 8.

dan 45% ia yang dominan pada gangguan kecemasan, oleh karena itu pada pasien psikosomatis perlu ditanyakan beberapa faktor, sebagai berikut:<sup>75</sup>

1. Faktor sosial

Salah satu kemungkinan yang dapat menyebabkan terjadinya depresi yaitu karena faktor sosial. Karena hakikatnya, faktor sosialpun tidak kecil peranannya dalam perkembangan yang salah, contohnya: kebudayaan dan adat-istiadat yang kaku ataupun adanya perubahan-perubahan yang cepat dalam dunia modern ini, sehingga dengan perkembangan zaman yang semakin canggih, kebutuhan dan persoalanpun semakin kompleks.

2. Faktor status ekonomi

Faktor ekonomipun cukup berperan dan dapat menjadi indikator dalam sebuah kecemasan, kegelisahan maupun stresnya seseorang. Hal-hal seperti kesukaran ekonomi, pekerjaan yang tidak tentu, pekerjaan yang terburu-buru dan lain sebagainya.

3. Faktor perkawinan atau keluarga

Bagi yang sudah menikah maka kepuasan dalam pernikahan seperti perselisihan, perceraian dan kekecewaan dalam hubungan seksual, dukungan suami, hal-hal inilah yang dapat menjadi faktor terjadinya gangguan psikosomatik. Dan bagi sebuah keluarga yang sudah memiliki anak, maka ketika anak-anaknya nakal dan menyusahkan kedua orangtuanya maka dapat menjadi faktor adanya gangguan psikosomatik. Di mana keadaan keluarga dapat menimbulkan stres yang dapat membuat tubuh menjadi tertekan serta dapat menyebabkan atau bahkan memperburuk secara langsung kondisi saat sakit.

4. Faktor kesehatan

Bagi yang memiliki kesehatan yang tidak stabil, maka kesehatanpun dapat menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan psikosomatis seperti adanya kerusakan akibat dari berbagai macam hal seperti penggunaan obat, benturan, penyakit-penyakit yang menahun, pernah masuk rumah sakit, pernah dioperasi, adiksi terhadap obat-obatan, tembakau, maupun efek damekses dari pembedahan dan lain sebagainya.

5. Faktor psikologis

Pengaruh psikologis yang dapat menyebabkan muncul maupun memperparah penyakit-penyakit fisik yang disebabkan oleh stresor, terutama muncul dari sikap *maladaptive* atau sikap yang membuat

---

<sup>75</sup> Ratih Apriyani Sp, "Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Kalimantan: Universitas Mulawarman Samarinda, 2018), vol. 6, no. 3, h. 426-427.

seseorang tidak dapat atau sulit untuk beradaptasi dengan keadaan baru. Stres psikologis seperti keadaan jiwa waktu dioperasi, waktu penyakit berat, status didalam keluarga dan stres yang timbul juga dapat memengaruhi berkembangnya gangguan psikosomatik maupun memperparah penyakit-penyakit fisik yang dialami oleh pasien.

Penyebab psikosomatik adalah chronic stres, stres ini bertahan lebih lama dan bila manusia telah ada ditahap stres ini biasanya akan terus menerus diserang pikiran-pikirannya sendiri sampai kondisi fisik maupun mentalnya semakin melemah. Kita sering mendengar physical breakdown, hal ini terjadi karena manusia biasanya tidak sadar ataupun menyangkal kalau sedang mengalami stres yang pada tahap tertentu mengakibatkan tubuhnya kelelahan. Rata-rata reaksi tubuh terhadap pikiran yang tertekan dan/atau stres adalah dengan meningkatnya asam lambung (sehingga memicu sakit maag), munculnya gejala ketombe di kepala, adanya gatal-gatal disekitar kulit di sekujur tubuh, atau rasa mual-mual yang berkala, semua itu biasanya disebabkan karena sebuah beban di dalam pikiran.<sup>76</sup>

Menariknya, menurut *American Psychology Association* (APA-2013) dalam katalog *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) menyatakan bahwa berbagai gejala keluhan fisik yang dialami individu. Kendati demikian, hakikatnya gangguan psikosomatik lazimnya memang tidak memiliki alasan medis yang jelas. yang memiliki gangguan psikosomatik bisa saja memang benar disebabkan karena suatu kondisi medis tertentu Biasanya aindividu yang mengidap gangguan psikosomatik ini mengalami kesulitan dalam berobat, hal ini dikarenakan ketika individu tersebut mendatangi dokter, dokter cenderung kesulitan menemukan sesuatu yang melatarbelakangi terjadinya keluhan tersebut. Meskipun begitu, tetap ada kemungkinan bahwa individu yang mengalami gangguan psikosomatik sebenarnya juga sedang mengalami kondisi fisik yang berhubungan dengan gejala yang sedang dialami. Dari persoalan ini, gejala yang penting untuk dilihat dari kondisi pikiran, kesemasan dan perilaku berlebihan yang berhubungan dengan gejala fisik yang dialami.<sup>77</sup>

Adapun penjelasan yang menjadi kemungkinan bahwa gejala keluhan fisik yang dialami oleh penderita gangguan psikosomatik itu merupakan nyata. Yaitu bahwa simtom penyakit psikosomatik benar-benar nyata, dialami, dan dirasakan oleh penderitanya. Namun hakikatnya, simtom ini

---

<sup>76</sup> Nikmarijal, "Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Psikosomatis Dengan Bimbingan Dan Konseling Melalui Layanan Informasi Di Desa Kota Kapur," *Al - Quwwah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, (Bangka Belitung: IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, 2019), vol. 2, no. 2, h. 10-11.

<sup>77</sup> Juandy Jo, dkk., *Covid-19 and Beyond*, h. 174.

bersumber pada faktor kondisi psikologis bukan fisik atau organik. Simtom psikosomatik ini sering mirip atau sama dengan simtom sakit fisik karena faktor organik. Kendati demikian, bahwa bermula dari pengaruh pikiran terhadap kesehatan tubuh memang sangat kuat. Namun juga tidak semua penyakit bersifat psikogenik atau disebabkan karena faktor psikologis. Ada banyak penyakit atau gangguan fisik yang sepenuhnya disebabkan oleh faktor-faktor biogenik. Namun, dalam banyak kasus, faktor psikis terbukti memberikan kontribusi pengaruh signifikan terhadap penyakit yang di derita seseorang. Hal ini dinyatakan berdasarkan sumber dari *The American College of Family Physicians*, bahwa telah dinyatakan dari perkiraan 90% penyakit itu disebabkan karena faktor psikogenik, bukan karena faktor organogenik.<sup>78</sup> Pernyataan ini menunjukkan bahwa angka penyakit yang dilatarbelakangi faktor psikis itu sangat besar dan perlu mendapat perhatian serius dan memberikan pengharapan positif. Apabila kita dapat memahami faktor penyebab dari penyembuhan sakit yang disebabkan oleh faktor psikis, maka hidup akan terasa menjadi jauh lebih nyaman dan mudah.

Menurut Charless Tebbets, pakar hipnoterapi terkemuka, mengatakan bahwa kebanyakan penyakit bersifat psikosomatik dan dipilih (untuk dimunculkan) pada level pikiran bawah sadar sebagai upaya untuk lari dari suatu situasi yang dipersepsikan sebagai suatu tekanan mental yang berlebihan (*overload*) yang disebabkan oleh emosi destruktif, seperti marah, benci, dendam, takut, dan perasaan bersalah. Adi W. Gunawan mengatakan hal senada dengan yang dikatan Charless, pengalaman klinis melakukan terapi pada sangat banyak klien memperlihatkan bahwa emosi intens yang tidak bisa keluar atau dikeluarkan dari sistem psikis akan menjadi salah satu faktor utama yang membuat seseorang sakit fisik. Pada level yang paling sederhana, penyakit atau gangguan kesehatan yang disebabkan faktor pikiran dapat dijelaskan sebagai berikut: Seseorang mengalami situasi yang sangat sulit untuk ia selesaikan. Situasi ini semakin lama semakin menekan dan ia tidak melihat kemungkinan untuk keluar dari situasi ini. Akibatnya, ia memutuskan pada level pikiran bawah sadar, cara atau strategi untuk mengatasi situasi yang tidak dapat ia atasi. Salah satu caranya adalah dengan memunculkan penyakit psikosomatik, seperti sakit kepala migrain yang sangat hebat dan mengakibatkan ia “lumpuh” dan membebaskannya dari tanggung jawab yang besar.<sup>79</sup>

Individualitas diri, kondisi mental dan stres yang disebabkan oleh faktor lingkungan merupakan faktor utama yang menimbulkan penyakit

---

<sup>78</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. 51.

<sup>79</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. 52.

psikosomatik. Dalam buku Adi W. Gunawan yang berjudul *The Miracle of Mind Body Medicine*, disebutkan faktor-faktor penyebab penyakit psikosomatik dengan secara rinci, di antaranya: motivasi, memori sakit, konflik, *imprint*, sugesti diri, identifikasi, pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan (*unresolved past experience*), masalah saat ini yang belum terselesaikan (*unresolved present issue*), organ language, menghukum diri sendiri (*self-punishment*), *ego state* yang mengalami trauma, *identofact*, alter, mimpi dan stres. Motivasi yang dimaksud adalah tujuan yang ingin dicapai dengan munculnya suatu penyakit atau simtom. Dalam artian, biasanya orang menggunakan sakit untuk mendapatkan perhatian dan simpati dari orang lain atau digunakan untuk menghindari adri beban tanggung jawab tertentu. Meskipun terkesan kekanak-kanakan namun tidak bisa dipungkiri bahwa hal tersebut sering terjadi. Keputusan untuk menjadi sakit sering kali bukanlah keputusan secara sadar namun lebih karena pilihan yang dilakukan pikiran bawah sadar. Motivasi juga disebut sebagai keuntungan sekunder atau *secondary gain*. Motivasi yang mendasari munculnya suatu penyakit psikosomatik bisa sangat beragam. selain untuk mendapatkan simpati atau perhatian bisa juga untuk membalas perlakuan yang dirasa tidak adil, menghindari dari suatu kondisi atau situasi, atau sebagai upaya destruksi diri. Sekali lagi semua ini dilakukan oleh pikiran bawah sadar, bukan oleh pikiran sadar.<sup>80</sup>

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pikiran bawah sadar yang bersifat negatif dapat menjadi faktor terjadinya gangguan psikosomatik, karena pikiran bawah sadar menyimpan hal-hal seperti, kebiasaan (baik, buruk, dan refleks), emosi, memori jangka panjang, kepribadian, intuisi, kreativitas, persepsi, belief dan value.

---

<sup>80</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. 85-86.

### BAB III

## PSIKOSOMATIK DAN PENCEGAHANNYA DALAM KAJIAN AL-QUR'AN

#### A. Term-Term Indikator Psikosomatik

Pengertian konsep “psikosomatik” tidak secara spesifik disebutkan dalam Al-Qur'an. Namun, prinsip-prinsip yang dapat berkaitan dengan psikosomatik dapat diinterpretasikan dari berbagai ayat yang menyoroti hubungan yang kompleks antara aspek mental (jiwa) dan fisik. Dampak emosi pada kesehatan fisik seseorang dan manifestasi fisik dari stres dan emosi.<sup>81</sup> Ini artinya, istilah tersebut menyatakan dengan tegas bahwa ada hubungan erat antara jiwa dan badan, di mana badan ditimpa suatu penyakit maka jiwa merasa susah dan gelisah, maka badan turut menderita, seperti ditandai dengan kepala pusing, jantung berdebar kencang dan nafas menjadi sesak.<sup>82</sup>

Dalam Al-Qur'an, ada banyak ayat yang menekankan pentingnya keseimbangan antara dimensi rohaniah dan fisik. Misalnya, ayat yang membicarakan kecemasan, kesedihan, atau pengaruh pikiran terhadap kesejahteraan fisik. Kemudian, ada juga ayat yang membicarakan tentang ketenangan jiwa, doa, dan sikap positif yang dapat berdampak pada keadaan fisik. Dengan merujuk pada konteks dan pengalaman manusia seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, prinsip-prinsip psikosomatik dapat ditemukan meskipun istilah “psikosomatik” sendiri tidak digunakan. Hal ini menunjukkan kedalaman pandangan Al-Qur'an terhadap keseimbangan dan interaksi antara dimensi jiwa dan fisik dalam kesejahteraan manusia. Dengan landasan pemahaman di atas maka penulis

---

<sup>81</sup> Dampak emosi pada kesehatan fisik. Emosi seperti stres, kecemasan, depresi, dan marah dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik. Misalnya, stres kronis dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan gangguan seperti sindrom iritasi usus. Oleh karena itu, perasaan dan pikiran yang negatif dapat memicu atau memperburuk berbagai kondisi fisik. Kemudian manifestasi fisik dari stres dan emosi: Beberapa kondisi fisik dapat muncul atau diperburuk oleh stres atau perasaan tertentu. Contohnya, sakit kepala tegang atau migrain dapat dipicu oleh stres atau ketegangan emosional. Ketika seseorang mengalami tekanan atau konflik emosional yang intens, respons tubuh terhadap perasaan ini dapat mengarah pada gejala fisik tertentu, seperti nyeri otot, sakit perut, atau gangguan tidur. Lihat di: Dewi Pratiwi & Siti Noor Fatmah L, “Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” dalam *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2012), t.vol, t.no.

<sup>82</sup> S. S. Djam'an, *Islam dan Psikosomatik*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), h. 11.

merumuskan term-term indikator psikosomatik dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

### 1. Term *Qalb*

Hati merupakan hal yang paling inti (paling istimewa) dari seluruh totalitas manusia, maka kecenderungan penilaian terhadap manusia lebih tertuju dan terwakili oleh keadaan hati yang tercermin dalam sikap dan tingkah laku daripada akal intelek. Hal ini tercermin pada sebuah hadis nabi yaitu: “*Ketauhilah di dalam jasad ini ada segumpal daging (mudghah), jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad, sebaliknya jika rusak maka rusaklah seluruh jasad. Ketauhilah itulah hati.*” Jalaluddin Rahmat berpandangan bahwa hati adalah kekuatan ruhaniah yang mampu melakukan peng-*indrak*-an. Indrak adalah memahami, mempersepsi dan mencerapi (mengambil/menangkap). Misal perasaan sedih dan gembira. Yang berpikir dan merenungkan tersebut adalah kekuatan batin yang disebut *qalb*.<sup>83</sup> Hal ini diperkuat oleh pendapat M. Quraish Shihab, dalam penafsiran QS. Al-Hajj [22]: 46, dijelaskan bahwa *qalb* dan akal memiliki fungsi yang sama, karena fungsi *qalb* salah satunya adalah untuk berpikir dan akal juga memiliki fungsi untuk berpikir.<sup>84</sup>

Oleh karena itu, salah satu konsep untuk melahirkan kehidupan yang sehat, damai, dan asri ialah struktur tafsir tentang manusia; bahwa untuk mewujudkan kehidupan yang sehat, hatinya harus sehat dalam berpikir, dan untuk meyakinkan hati, pikiran harus matang, dan pikiran yang matang berpusat pada keakuratan ilmu. Konsep hidup ini membongkar suatu mekanisme bahwa hati juga harus berpikir sebelum jiwa (*nafs*) mengambil Langkah, tindakan atau sikap. Sebagaimana telah disinggung oleh QS. Al-A'raf [7]: 179,

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا

“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah).”

Berangkat dari pemahaman di atas, maka tidak heran jika Al-Qur'an menyebutkan term *qalb* sebanyak 168 kali, dalam bentuk قلب *qalb* (*mufrad* (singular) dengan derivasinya disebutkan sebanyak 19 kali, isim *mitsanna* قلبين (*qalbain*) disebutkan sekali, bentuk *isim maf'ul* متقلبكم

---

<sup>83</sup> Jalaludin Rakhmat, *Rekonstruksi Dan Renungan Religius Islam*, (Jakarta: Paramadina, 1996), h. 70.

<sup>84</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 9, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 235.

(*mutaqallabakum*) disebut sekali, منقلبون (*munqalibun*) disebut tiga kali, منقلبٍ (*munqalabin*) sekali, منقلبًا (*munqalaban*) sekali.

Sedangkan dalam bentuk jamak قُلُوبٌ dengan derivasinya disebut sebanyak 112 kali, dan dalam bentuk *fi'il* (kata kerja) dalam berbagai derivasinya disebut sebanyak 30 kali. Term *qalb* dengan derivasinya disebut dalam Al-Qur'an sebagai berikut: QS. Al-'Ankabut [29]: 21, QS. At-Taubah [9]: 48, QS. Al-An'am [6]: 110, QS. Al-Kahfi [18]: 18, QS. Al-Kahfi [18]: 42, QS. An-Nur [24]: 44, QS. Al-Ahzab [33]: 66, QS. An-Nur [24]: 37, QS. Al-Hajj [22]: 11, QS. Ali Imran [3]: 144, QS. Ali Imran [3]: 174, QS. Al-A'raf [7]: 119, QS. Ali Imran [3]: 149, QS. Al-Maidah [5]: 21, QS. Al-Baqarah [2]: 143, QS. Ali Imran [3]: 144, QS. Al-Fath [48]: 12, QS. Al-Mulk [67]: 4, QS. Al-Insyiqaq [84]: 9, QS. Ali Imran [3]: 127, QS. Asy-Syu'ara [26]: 227, QS. Al-Baqarah [2]: 144, QS. Ali Imran [3]: 196, QS. Asy-Syu'ara [26]: 219, QS. An-Nahl [16]: 46, QS. Ghafir [40]: 4, QS. Muhammad [47]: 19, QS. Al-A'raf [7]: 125, QS. Asy-Syu'ara [26]: 50, QS. Az-Zukhruf [43]: 14., QS. Ali Imran [3]: 159, QS. Asy-Syu'ara [26]: 89, QS. As-Saffat [37]: 84, QS. Ghafir [40]: 35, QS. Qaf [50]: 33, QS. Qaf [50]: 37, QS. Al-Baqarah [2]: 97, QS. Asy-Syu'ara [26]: 194, QS. Asy-Syura [42]: 24, QS. Al-Baqarah [2]: 204, QS. Al-Baqarah [2]: 283, QS. Al-Anfal [8]: 24, QS. An-Nahl [16]: 106, QS. Al-Kahfi [18]: 28, QS. Al-Ahzab [33]: 32, QS. Al-Jatsiyah [45]: 23, QS. At-Taghabun [64]: 11, QS. Al-Qashash [28]: 10, QS. Al-Baqarah [2]: 260, QS. Al-Ahzab [33]: 4, QS. Ali-Imran [3]: 151, QS. Al-A'raf [7]: 101, QS. Al-A'raf [7]: 179, QS. Al-Anfal [8]: 12, QS. At-Taubah [9]: 117, QS. Yunus [10]: 74, QS. Ar-Ra'd [13]: 28, QS. Al-Hijr [15]: 12, QS. Al-Hajj [22]: 32, QS. Al-Hajj [22]: 46, QS. An-Nur [24]: 37, QS. Asy'ara [26]: 200, QS. Ar-Rum [30]: 59, QS. Al-Ahzab [33]: 10, QS. [39]: 45, QS. Ghafir [40]: 18, QS. Muhammad [47]: 24, QS. Al-Fath [48]: 4, QS. Al-Hadid [57]: 27, QS. An-Nazi'at [79]: 8, QS. At-Tahrim [66]: 4, QS. Al-Baqarah [2]: 74, QS. Al-Baqarah [2]: 225, QS. Ali-Imran [3]: 103, QS. Ali-Imran [3]: 126, QS. Ali-Imran [3]: 154, QS. Al-An'am [6]: 46, QS. Al-Anfal [8]: 10, QS. Al-Anfal [8]: 11, QS. Al-Anfal [8]: 70, QS. Al-Ahzab [33]: 5, QS. Al-Ahzab [33]: 51, QS. Al-Ahzab [33]: 53, QS. Al-Fath [48]: 12, QS. Al-Hujarat [49]: 7, QS. Al-Hujarat [49]: 14, QS. At-Taubah [9]: 110, QS. At-Taubah [9]: 125, QS. At-Taubah [9]: 127, QS. Yunus [10]: 88, QS. Ar-Ra'd [13]: 28, QS. An-Nahl [16]: 22, QS. An-Nahl [16]: 107, QS. Al-Isra [17]: 46, QS. Al-Kahfi [18]: 14, QS. Al-Kahfi [18]: 57, QS. Al-Anbiya [21]: 3, QS. Al-Hajj [22]: 35, QS. Al-Hajj [22]: 53, QS. Al-Hajj [22]: 54, QS. Al-Mu'minun [23]: 60, QS. Al-Mu'minun [23]: 63, QS. An-Nur [24]: 50, QS. Al-Ahzab [33]: 12, QS. Al-Ahzab [33]: 26,



QS. Al-Ahzab [33]: 60, QS. Saba [34]: 23, QS. [39]: 22, QS. [39]: 23, QS. Muhammad [47]: 16, QS. Muhammad [47]: 20, QS. Muhammad [47]: 29, QS. Al-Fath [48]: 11, QS. Al-Fath [48]: 18, QS. Al-Fath [48]: 26, QS. Al-Hujarat [49]: 3, QS. Al-Hadid [57]: 16 (Ada dua), QS. Al-Mujadilah [58]: 22, QS. Al-Hasyr [59]: 2, QS. Al-Hasyr [59]: 14, QS. Ash-Shaf [61]: 5, QS. Al-Munafiqun [63]: 3, QS. Al-Muddatsir [74]: 31, QS. Al-Muthaffifin [83]: 14, dan QS. Al-Ahzab [33]: 53.<sup>85</sup> Dari ayat-ayat di atas, berikut merupakan beberapa ayat term *qalb* (hati) yang relevan dengan konsep psikosomatik:

Ayat pertama, QS. An-Nur ayat [24]: 37,

رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ  
الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ ۝

“Mereka takut kepada suatu hari yang pada hari itu hati dan penglihatan (manusia) akan berbalik. (Yaitu) hari (ketika) hati dan mata berguncang karena kengerian.”

Disebutkan dalam tafsir *Lathaif Al-Isyarat*, bahwa ada beberapa kelompok manusia yang menghadapi penghakiman di Hari Kiamat, dan mereka merasa bahwa hari itu terasa jauh dan terlalu lama untuk tiba. Ada juga kelompok lain yang merasa bahwa Hari Kiamat akan datang lebih cepat dan sesuai dengan waktu yang mereka rasakan. Makna sebenarnya dari ketakutan di sini adalah antisipasi terhadap hukuman yang mungkin datang bersamaan dengan detak nafas mereka.<sup>86</sup>

Dalam konteks psikosomatik, aspek yang relevan adalah hubungan antara ketakutan atau perasaan takut dan dampaknya pada tubuh. Ketakutan yang kuat dapat merangsang respons tubuh yang dikenal sebagai “respons melawan atau lari” (*fight-or-flight response*), yang dapat meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan mengubah fokus persepsi visual. Ini adalah respons alami yang berhubungan dengan ketahanan evolusioner terhadap ancaman, tetapi jika diaktifkan terus-menerus, respons ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan psikosomatik, seperti gangguan kecemasan, penyakit kardiovaskular, dan gangguan pencernaan.<sup>87</sup> Dengan demikian, makna dari ayat tersebut mengilustrasikan bagaimana ketakutan dan kecemasan dapat berdampak pada kesejahteraan fisik, sejalan dengan prinsip psikosomatik.

Ayat kedua yaitu pada QS. Al-Ahzab [33]: 10,

---

<sup>85</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an al-Karim* (Qahirah: Dar al-Hadis, 2018), h. 653-655.

<sup>86</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, (Mesir: Al-Hay'ah Al-Mishriyah Al'Amah Li Al-Kitab, t.t), h. 614-615.

<sup>87</sup> Indri Kemala Nasution, “Stress Pada Remaja,” dalam *Archive Repository USU* (Medan: USU, 2007), h. 13.

وَإِذْ زَاغَتْ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ

“...ketika penglihatan(-mu) terpana, hatimu menyesak sampai ke tenggorokan,”

Dalam penafsirannya, Al-Qusyairi (W 465 H) menyajikan gambaran tentang bagaimana seseorang dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres, konflik, dan ketidakpastian. Ini berkaitan dengan konsep psikosomatik yang menyoroti hubungan antara pikiran dan tubuh, serta bagaimana kondisi mental dan emosi seseorang dapat berdampak pada kesehatan fisik. Dalam konteks ini, Al-Qusyairi menggambarkan bahwa individu tersebut dikelilingi oleh ancaman dan kesulitan (عَسْكَرُ الْعَدُوِّ dan سُرَادِقُ الْبَلَاءِ). Mereka menyerah pada tekanan dan menghadapi serangan (اسْتَسْلَمُوا لِلْاجْتِيَا ح). Karena situasi tersebut, hati mereka mencapai kondisi kecemasan ekstrim yang disebut “تَقَسَّمَتْ الظُّنُونُ” Pikiran mereka terbagi (تَقَسَّمَتْ الظُّنُونُ) dan mereka mengalami keraguan dan ketidakpastian (كُومِرُ الْارْتِيَابِ).<sup>88</sup>

Relevansinya dengan psikosomatik terletak pada cara Al-Qusyairi menggambarkan dampak kondisi mental dan emosional yang intens terhadap tubuh. Situasi stres yang mendalam dan ketidakpastian dapat memicu respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan perubahan hormon stres. Dalam jangka panjang, kondisi seperti ini dapat berkontribusi pada masalah kesehatan psikosomatik, termasuk penyakit jantung, gangguan pencernaan, atau gangguan tidur.<sup>89</sup> Penafsiran Al-Qusyairi menyoroti bagaimana keadaan mental dan emosional seseorang dapat memengaruhi kesehatan fisik secara keseluruhan. Ini menggambarkan bagaimana perasaan stres, kecemasan, dan keraguan dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang, yang sesuai dengan prinsip psikosomatik yang menekankan interaksi antara pikiran dan tubuh.

Pesan-pesan dalam ayat-ayat tersebut menggarisbawahi hubungan kompleks antara hati (*qalb*), perasaan, dan kesejahteraan psikosomatik. Hati yang kuat, terbuka, dan penuh keimanan dapat membantu seseorang menghadapi tantangan dan menjaga keseimbangan antara dimensi rohani dan fisik.

Ayat ketiga, QS. Az-Zumar [39]: 45,

---

<sup>88</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathائف Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 154.

<sup>89</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, h. 12.

وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَحَتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ  
الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ

“Dan apabila disebut nama Allah Yang Maha Tunggal, hati orang-orang yang tidak beriman pada akhirat merasa takut, dan apabila disebut nama yang selain-Nya, tiba-tiba mereka merasa senang”

Al-Qusyairi (W 465 H) dalam konteks penafsirannya tentang psikosomatik di ayat ini berbicara tentang bagaimana perasaan dan emosi dapat mempengaruhi reaksi dan kondisi batin dan fisik seseorang. Al-Qusyairi menjelaskan bahwa hati mereka yang tidak beriman pada kehidupan akhirat merasakan perasaan takut dan kegelisahan ketika disebutkan nama Allah Yang Maha Tunggal. Ini menunjukkan bahwa ketidaktahuan atau penolakan akan aspek spiritual dari kehidupan dapat mengakibatkan kecemasan dan keresahan batin. Di sisi lain, ketika disebutkan nama dewa-dewa yang mereka sembah selain Allah, mereka merasa senang dan bahagia. Ini menggambarkan bahwa pandangan materialistik atau pemahaman yang salah tentang kehidupan dapat membawa perasaan gembira dan kenikmatan sesaat.<sup>90</sup>

Relevansinya dengan psikosomatik adalah bahwa penafsiran ini mencerminkan bagaimana emosi dan keyakinan seseorang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisiknya. Perasaan takut dan kegelisahan dapat memicu respons fisik seperti peningkatan detak jantung dan perubahan hormon stres. Sebaliknya, perasaan senang dan bahagia dapat berdampak positif pada suasana hati dan emosi, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan psikologis dan fisik secara keseluruhan.

Dengan demikian, pandangan Al-Qusyairi mengenai ayat ini mengilustrasikan bagaimana emosi, persepsi, dan keyakinan individu dapat berinteraksi dengan kesehatan fisik dan psikologis mereka, yang sesuai dengan pendekatan psikosomatik.

Ayat ke-empat, terdapat pada QS. Ghafir [40]: 18,

وَأَنْذَرُهمْ يَوْمَ الْأَظْفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَظْمِينٍ

“Berilah mereka peringatan akan hari yang makin dekat (hari Kiamat, yaitu) ketika hati (menyesak) sampai di kerongkongan karena menahan (kesedihan).”

Al-Qusyairi (W 465 H) menjelaskan ayat ini dengan penafsiran sufinya yaitu mengenai kebangkitan bagi seluruh makhluk ditunda, namun kebangkitan para pencinta (Hamba nya kepada Allah) dipercepat. Mereka akan mengalami kebangkitan pada setiap napas, dari

---

<sup>90</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 284-285.

siksaan dan azab, pahala dan kedekatan, menjauh dan mendekat. Tidak ada yang terlewatkan dari perhitungan mereka, dan anggota tubuh menjadi saksi bagi mereka. Air mata menjadi saksi, detak jantung menjadi suara, urat saraf memberi tahu, warna menyatakan. Seorang hamba menyembunyikan, namun tetap akan terungkap. Al-Qusyairi menjelaskan dengan syairnya: *Dalam cintanya, aku memiliki empat saksi dan setiap kasus memiliki dua saksi Tubuhku meleleh dan sendi-sendi gemetar dan jantungku berdebar dan lidahku terbelenggu*. Dan hati mereka - ketika saat perpisahan mendekat, kerongkongan mereka menjadi tercekik, dan mata mereka menjadi basah dengan air mata ketika panggilan perpisahan dinyatakan dan tujuan perjalanan ditetapkan.<sup>91</sup>

Tafsiran dari Al-Qusyairi tersebut berkaitan dengan konsep psikosomatik dan pengaruh perasaan serta keadaan jiwa terhadap fisik manusia. Dalam penafsiran tersebut, Al-Qusyairi membahas tentang konsep keterkaitan antara kebangkitan (قيامَة) secara umum dan kebangkitan para pencinta (المحبين) secara khusus. Dikatakan bahwa kebangkitan umat manusia secara keseluruhan akan ditunda, sedangkan para pencinta akan mengalami kebangkitan lebih awal. Di setiap detik kehidupan mereka, mereka mengalami bentuk kebangkitan dalam bentuk penghargaan, hukuman, pahala, siksaan, jarak, dekat, dan hal-hal yang tidak terhitung dalam perhitungan. Seluruh anggota tubuh manusia, seperti air mata, detak jantung, denyut nadi, dan bahkan warna kulit, menjadi saksi atas pengalaman-pengalaman ini. Tafsiran ini secara psikosomatik menyoroti bagaimana keadaan emosi dan jiwa seseorang dapat berdampak pada tubuh fisik. Bahwa tangisan (air mata), ketegangan jantung (detak jantung dan denyut nadi), serta perubahan warna kulit adalah respons fisik terhadap pengalaman emosional yang dalam. Dengan kata lain, perasaan sedih atau cinta yang dirasakan secara jiwaiah memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi fisik. Dalam kutipan berikutnya, dinyatakan bahwa orang-orang yang dicintai mengalami perubahan dalam tubuh mereka ketika tiba-tiba dihadapkan dengan perpisahan. Pernyataan ini menggambarkan bagaimana ketegangan dan emosi dapat berdampak pada organ-organ tubuh, termasuk hati, persendian, dan lain sebagainya.<sup>92</sup> Ini adalah

---

<sup>91</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 302.

<sup>92</sup> Dewi Pratiwi & Siti Noor Fatmah L, "Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," dalam *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2012), t.vol, t.no, h. 2.

ilustrasi konkret dari bagaimana psikosomatik bekerja, di mana kondisi mental dan emosional mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan.

Dengan demikian, tafsiran ini menggarisbawahi relevansi dan pengertian Al-Qusyairi tentang hubungan antara keadaan batin dan fisik dalam pengalaman manusia. Keseimbangan antara jiwa dan tubuh menjadi tema sentral dalam pemahaman ini, dan kutipan tersebut memberikan pandangan tentang bagaimana ekspresi perasaan manusia memengaruhi kesejahteraan fisik mereka.

## 2. Term *Nafs*

Dalam psikosomatik, “*nafs*” merujuk pada aspek psikologis atau jiwa individu, yang meliputi pemikiran, emosi, dan perilaku. *Nafs* memiliki peran penting dalam mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Zakiah Daradjat memandang “*nafs*” sebagai entitas manusia yang kompleks, terdiri dari berbagai dimensi seperti fisik, emosi, intelektual, dan spiritual. Dia menganggap “*nafs*” sebagai kumpulan potensi yang dapat berkembang baik ke arah positif maupun negatif, tergantung pada pengaruh lingkungan dan upaya individu untuk mengendalikannya.<sup>93</sup> *Nafs* dapat bermakna jiwa, Ibnu Sina dalam karangannya “*Ahwal an-Nafs*”, memberi penjelasan bahwa jiwa adalah substansi ruhani yang memancar kepada raga dan menghidupkannya lalu menjadikannya alat untuk mendapatkan pengetahuan dan ilmu, sehingga dengan keduanya ia bisa menyempurnakan dirinya dan mengenal Tuhannya.<sup>94</sup>

Oleh karena itu, jiwa (*nafs*) harus diberi suplemen, yaitu hal-hal baik (baik itu internal ataupun eksternal). Hal tersebut yang memicu dampak kepada segala perbuatan kita, baik bersifat positif maupun negatif. Kebutuhan jiwa ini yang luput dari segala panca indera kita. Sehingga kita tidak heran banyak masalah-masalah yang memporakporandakan psikis kita. Ibaratnya, jiwa adalah tangki bahan bakar yang harus diisi dengan bahan bakar pula, yang menghidupkan dengan baik, bukan justru malah membakar.

Demikianlah, mengapa kata *nafs* di dalam Al-Qur’an disebut sebanyak 298 kali, dalam bentuk *mufrad* (singular) نَفْس *nafs* beserta derivasinya disebut sebanyak 140 kali, Sedangkan dalam bentuk jamak terdapat dua versi yaitu نُفُوس *nufus* sebanyak 2 kali, أَنَفُس *anfus* sebanyak 153 kali, isim jamak mudzakar salim الْمُتَنَافِسُونَ *al-*

---

<sup>93</sup> Erma Yudianti, “Pengantar Psikologi Islam,” dalam jurnal *JIA*, (Palembang, IAIN Raden Fatah, 2013), no. 2, vol. 14, h. 179.

<sup>94</sup> Abdul Haiy Mahmod DKK., “Komponen Kepimpinan Dimensi *Nafs* Dari Perspektif Kepimpinan Islam,” dalam *International Conference on Postgraduate Research* (Sri Langka: University Kelaniya, 2022), h. 153-154.

*mutanafisun* disebut sekali. Dan dalam bentuk fi'il ada dua kali تَنَفَّسَ

dan فَلَيْتَنَافَسَ. Dalam berbagai bentuk derivasinya, *nafs* disebutkan

pada surah-surah di antaranya: QS. At-Takwir [81]: 18, QS. Muthaffifin [83]: 26, 26, QS. Al-Baqarah [2]: 48, QS. Al-Baqarah [2]:123, QS. Al-Baqarah [2]: 233, QS. Al-Baqarah [2]: 281, QS. Ali Imran [3]: 25, QS. Ali Imran [3]: 30, QS. Ali Imran [3]: 145, QS. Ali Imran [3]: 161, QS. Ali Imran [3]: 185, QS. An-Nisa [4]: 1, QS. Al-Maidah [5]: 32, QS. Al-Maidah [5]: 45, QS. Al-An'am [6]: 70, QS. Al-An'am [6]: 98, QS. Al-An'am [6]: 151, QS. Al-An'am [6]: 164, QS. Al-A'raf [7]: 189, QS. Yunus [10]: 30, QS. Yunus [10]: 54, QS. Yunus [10]: 100, QS. Hud [11]: 105, QS. Yusuf [12]: 53, QS. Yusuf [12]: 68, QS. Ar-Ra'd [13]: 33, QS. Ar-Ra'd [13]: 42, QS. Ibrahim [14]: 51, QS. An-Nahl [16]: 111, QS. Al-Isra [17]: 33, QS. Al-Kahfi [18]: 74, QS. Thaha [20]: 15, QS. Al-Anbiya [21]: 35, QS. Al-Anbiya [21]: 47, QS. Al-Furqan [25]: 68, QS. Al-Ankabut [29]: 59, QS. Luqman [31]: 28, QS. Luqman [31]: 34, QS. As-Sajdah [32]: 13, QS. As-Sajdah [32]: 17, QS. Yasin [36]: 54, QS. [39]: 6, QS. [39]: 56, QS. [39]: 70, QS. Ghafur [40]: 17, QS. Al-Jaatsiah [45]: 22, QS. Qaf [50]: 21, QS. Al-Hasyr [59]: 18, QS. Al-Mudatsir [74]: 38, QS. Qiyamah [75]: 2, QS. An-Nazi'at [79]: 40, QS. At-Takwir [81]: 14, QS. Al-Infithar [82]: 5, QS. Al-Infithar [82]: 19, QS. Ath-Thariq [86]: 4, QS. Al-Fajr [89]: 27, QS. Asy-Syams [91]: 7, QS. Al-Baqarah [2]: 72, 286, QS. An-Nisa [4]: 4, QS. Al-Maidah [5]: 32, QS. Al-An'am [6] : 152, 158, QS. Al-A'raf [7] : 42, QS. AL-Kahfi [18]: 74, QS. Thaha [20]: 40, QS. Al-Mukminun [23] : 62, QS. Qashash [28]: 19, 33, QS. Al-Munafiqun [63]: 11, QS. At-Talaq [65]: 7, QS. An-Nisa [4]: 79, 83, QS. Al-Maidah [5]: 116, QS. Al-A'raf [7]: 205, QS. Al-Isra [17]: 14, QS. Al-Kahfi [18]: 6, 28, QS. Asy-Syu'ara [26]: 3, QS. Al-Ahzab [33]: 37, QS. Fatir [35]: 8, QS. Al-Baqarah [2]: 130, 207, 231, QS. Ali Imran [3]: 28, 30, 93, QS. An-Nisa [4]: 110, 111, QS. Al-Maidah [5]: 30, 12, 54, 104, QS. At-Taubah [9]: 120, QS. Yunus [10]: 108, QS. Yusuf [12]: 23, 30, 32, 51, 51, 77, QS. Al-Isra [17]: 15, QS. Al-Kahfi [18]: 35, QS. Thaha [20]: 67, QS. An-Naml [27]: 40, 92, QS. Al-Ankabut [29]: 6, QS. Luqman [31]: 12, QS. Fatir [35]: 18, 32, QS. Ash-Shaffat [37]: 113, QS. [39]: 41, QS. Fussilat [41]: 46, QS. Al-Jatsiah [45]: 15, QS. Muhammad [47]: 38, QS. Fath [48]: 10, QS. Qaf [50]: 16, QS. Al-Hasyr [59]: 9, QS. At-Taghabun [64]: 16, QS. At-Talaq [65]: 1, QS. Al-Qiyamah [75]: 14, QS. An-Nahl [16]: 111, QS. Al-Ahzab [33]: 50, QS. Al-Maidah [5]: 25, 116, QS. Al-A'raf [7]: 188, QS. Yunus [10]: 15, 49, QS. Yusuf [12]: 26, 53, QS. Thaha [20]: 41, 96, QS. An-Naml [27]: 44, QS. Al-Qashash [28]: 16, QS. Saba [34]: 50, QS. At-Takwir [81]: 7, QS. Al-Isra [17]: 25, QS. Al-Baqarah [2]: 155, QS. An-Nisa [4]: 128, QS. An-Nahl [16]: 7, QS. [39]: 42, QS. Az-

Zukhruf [43]: 71, QS. An-Najm [53]: 23, QS. Al-Baqarah [2]: 44, 54, 54, 84, 85, 87, 110, 187, 223, 235, 235, 272, 284, QS. Ali Imran [3]: 61, 165, 168, QS. An-Nisa [4]: 29, 66, 135, QS. Al-Maidah [5]: 105, QS. Al-An'am [6]: 93, QS. At-Taubah [9]: 35, 36, 41, 128, QS. Yunus [10]: 23, QS. Yusuf [12]: 18, 83, QS. Ibrahim [14]: 22, QS. An-Nahl [16]: 72, QS. Al-Isra [17]: 7, QS. An-Nur [24]: 61, 61, QS. Ar-Rum [30]: 21, 28, 28, QS. Gafir [40]: 10, QS. Fussilat [41]: 31, QS. Asy-Syura [42]: 11, QS. Al-Hujurat [49]: 11, QS. Adz-Dzariyat [51]: 21, QS. An-Najm [53]: 32, QS. Al-Hadid [57]: 14, 22, QS. Ash-Shaf [61]: 11, QS. At-Taghabun [64]: 16, QS. At-Tahrim [66]: 6, QS. Al-Muzammil [73]: 20, QS. Ali Imran [3]: 61, QS. Al-An'am [6]: 130, QS. Al-A'raf [7]: 23, QS. Al-Baqarah [2]: 9, 57, 90, 102, 109, 265, QS. Ali Imran [3]: 69, 117, 117, 135, 154, 164, 178, QS. An-Nisa [4]: 49, 63, 64, 65, 95, 95, 97, 107, 113, QS. Al-Maidah [5]: 52, 70, 80, QS. Al-An'am [6]: 12, 20, 24, 26, 123, 130, QS. Al-A'raf [7]: 9, 37, 53, 160, 172, 177, 192, 197, QS. Al-Anfal [8]: 53, 72, QS. At-Taubah [9]: 17, 20, 42, 44, 55, 70, 81, 85, 88, 111, 118, 120, QS. Yunus [10]: 44, QS. Hud [11]: 21, 31, 101, QS. Ar-Ra'd [13]: 11, 16, QS. Ibrahim [14]: 45, QS. An-Nahl [16]: 28, 33, 89, 118, QS. Al-Kahfi [18]: 51, QS. Al-Anbiya [21]: 43, 64, 102, QS. Al-Mukminun [23]: 103, QS. An-Nur [24]: 6, 12, QS. Al-Furqan [25]: 21, QS. An-Naml [27]: 14, QS. Al-Ankabut [29]: 40, QS. Ar-Rum [30]: 8, 9, 44, QS. As-Sajdah [32]: 27, QS. Al-Ahzab [33]: 6, QS. Saba [34]: 19, QS. Yasin [36]: 36, QS. [39]: 15, 53, QS. Fussilat [41]: 53, QS. Asy-Syura [42]: 45, QS. Al-Hujurat [49]: 15, QS. Mujadilah [58]: 8, QS. Hasyr [59]: 9, 19, QS. Al-Baqarah [2]: 228, 234, 234, 240.<sup>95</sup>

Dari berbagai ayat tersebut, terdapat beberapa ayat yang relevan dengan konsep psikosomatik, yaitu hubungan antara dimensi psikologis dan fisik dalam konteks kehidupan manusia. Di bawah ini adalah beberapa ayat yang relevan dengan penafsiran, relevansi, serta kontekstualisasinya:

Ayat pertama, dalam QS. Yusuf [12]: 53:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

*“Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.”*

---

<sup>95</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an al-Karim*, h. 795-799.

Al-Qusyairi (W 465 H) membahas ayat ini dalam konteks pengakuan dan permohonan maaf dari Nabi Yusuf terhadap Allah. Al-Qusyairi menjelaskan bahwa saat Nabi Yusuf memuji dirinya sendiri dengan mengatakan bahwa dia tidak mengkhianati saudara-saudaranya secara sembunyi-sembunyi, seolah-olah dia memanggil dirinya sendiri dalam batinnya dan bertanya, “Tidakkah kamu berniat untuk melakukan

hal buruk?” Lalu Nabi Yusuf menjawab, وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي “Dan aku tidak membebaskan diriku.” Dalam konteks psikosomatik, Al-Qusyairi membahas bagaimana nafsu cenderung kepada kejahatan dan dorongan-dorongan negatif. Meskipun Nabi Yusuf tidak mengkhianati saudara-saudaranya, dia mengakui bahwa nafsu manusia cenderung kepada hal-hal buruk, kecuali dengan rahmat Allah. Ini menunjukkan bahwa kondisi emosional dan dorongan-dorongan internal dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan seseorang.<sup>96</sup>

Relevansinya dengan psikosomatik adalah bahwa pandangan Al-Qusyairi menggambarkan bagaimana interaksi antara nafsu dan pikiran, serta bagaimana pengenalan dan pengakuan akan dorongan-dorongan internal dapat memengaruhi perilaku dan kondisi mental seseorang. Konsep ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikosomatik yang menyoroti peran pikiran dan emosi dalam membentuk kesehatan psikologis dan fisik seseorang.

Ayat kedua, yaitu QS. Al-Muddatsir [74]: 38,

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

“Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya,”

Dalam penafsirannya terhadap ayat ini, Al-Qusyairi (W 465 H) mengaitkan konsep psikosomatik dengan konsep tanggung jawab pribadi dan akibat dari perbuatan manusia. Al-Qusyairi menjelaskan bahwa setiap individu akan mempertanggungjawabkan perbuatannya di hadapan Allah. Setiap tindakan, baik itu positif atau negatif, akan menjadi bagian dari pertanggungjawaban individu. Istilah مرهنة: رهينة

ثم استثنى: بما عملت, kemudian penafsiran selanjutnya ada di ayat 39

إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ maksud yang digunakan dalam ayat ini menggambarkan bahwa tindakan-tindakan itu seolah-olah melekat pada diri manusia dan memiliki dampak pada keadaan mereka. Namun, ada pengecualian, Allah berfirman, “Kecuali ahli kanan (orang-orang yang beriman)”. Al-Qusyairi menjelaskan bahwa para ahli surga (ahli kanan) akan dikecualikan dari konsekuensi buruk ini karena iman dan amal

<sup>96</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, h. 190.



baik mereka. Ini menunjukkan bahwa kualitas iman dan amal seseorang memiliki potensi untuk mengurangi dampak negatif tindakan mereka terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik mereka.<sup>97</sup>

Dalam konteks psikosomatik, pandangan ini mencerminkan hubungan kompleks antara tindakan manusia, kondisi mental, dan kesehatan fisik mereka. Konsep ini mendukung gagasan bahwa perasaan, pikiran, dan amal dapat berinteraksi dan berdampak pada kesehatan psikologis dan fisik seseorang, yang merupakan prinsip utama dalam pendekatan psikosomatik.

Ayat ketiga, terdapat pada QS. An-Nazi'at [79]: 40

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَهَيَّ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya,”

Dalam penafsirannya terhadap ayat ini, Al-Qusyairi (W 465 H) memaparkan hubungan antara takwa, pengendalian diri, dan tujuan akhir seseorang. Al-Qusyairi menjelaskan bahwa *مَقَامَ رَبِّهِ* (kedudukan di hadapan Tuhannya) merujuk pada akhirat dan pertanggungjawaban manusia di hadapan Allah. Ini mencakup perasaan ketakutan menghadapi akuntabilitas dan menghadap Tuhan di hari pengadilan.

Selanjutnya, Al-Qusyairi menggambarkan bahwa orang yang *هَيَّ*

*النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ* (mengendalikan dirinya dari hawa nafsunya) adalah

*لَمْ يَتَّبِعْ هَوَاهُ* “tidak mengikuti hawa nafsunya.”<sup>98</sup> Ungkapan tersebut merujuk pada seseorang yang tidak mengikuti atau menuruti keinginan atau dorongan hawa nafsu yang mungkin bertentangan dengan ajaran agama atau nilai-nilai spiritual. Orang yang *لَمْ يَتَّبِعْ هَوَاهُ* adalah mereka yang mampu mengendalikan diri dan tidak membiarkan hawa nafsu mereka mendominasi tindakan dan keputusan mereka. Ini mencerminkan kualitas pengendalian diri, taat kepada nilai-nilai etika dan agama, serta kemampuan untuk mengatasi dorongan-dorongan negatif yang mungkin timbul dari hawa nafsu. Relevansinya dengan psikosomatik terletak pada keseimbangan antara keadaan mental, emosional, dan fisik seseorang.

---

<sup>97</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 651.

<sup>98</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 685-686.

Al-Qusyairi mengilustrasikan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri dan menghindari dorongan hawa nafsu dapat mempengaruhi perasaan takut dan perasaan aman di hadapan Allah. Ini, pada gilirannya, dapat berdampak pada kondisi mental dan emosional seseorang serta memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan fisik mereka melalui mekanisme seperti pengelolaan stres dan perasaan kesejahteraan holistik. Konsep ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikosomatik yang menyoroti hubungan antara pikiran, perasaan, dan kesehatan fisik seseorang.

### 3. Term *Was-was*

Istilah “was-was”<sup>99</sup> dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai “anxiety” dalam bahasa Inggris. Keduanya mengacu pada perasaan cemas, gelisah, atau khawatir yang berlebihan terhadap situasi atau hal-hal tertentu. Hal ini didasarkan pada pemahaman umum mengenai keduanya dalam konteks Bahasa dan psikolog. Kedua istilah ini memiliki konsep dasar yang mirip, yaitu perasaan ketidaknyamanan psikologis yang melibatkan ketidakpastian, cemas, dan ketidaktenangan. Perasaan was-was atau anxiety dapat mengganggu kesejahteraan mental seseorang dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari.<sup>100</sup> Perasaan was-was muncul karena hati yang tidak tenang, karena hati yang sudah tergoda dengan bisikan setan sehingga ia akan merasa cemas. Setan tidak akan pernah berhenti menggoda manusia, salah satu godaan setan adalah *يُوسِسُ فِي صُدُورِ*

*النَّاسِ* manusia akan dibuatnya was-was, akan ada suara-suara di dalam pikiran manusia dalam menentukan pilihan dan pikiran itu akan otomatis masuk dalam diri manusia dan salah satu cara untuk melawan rasa was-was itu adalah berlindung kepada Allah dan membaca Al-Qur’an hal ini sebagaimana tercantum dalam QS. An-Nahl [16]: 98.<sup>101</sup>

Kata was-was dan derivasinya disebutkan sebanyak lima kali di dalam Al-Qur’an, berbentuk fi’il yaitu (*waswasa*) *وَسَّوَسَ* yang artinya membisikkan terdapat pada QS. Al-A’raf [7]: 20 dan QS. Thaha [20]:

---

<sup>99</sup> Was-was yang paling baik adalah was-was dalam urusan perut.

<sup>100</sup> Idi Warsah, DKK “Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai.” Dalam jurnal *At-Ta’dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, (Bengkulu: IAIN Curup, 2023), vol. 15, no. 1, h. 36.

<sup>101</sup> Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman: *فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ*

*الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ* “Apabila engkau hendak membaca Al-Qur’an, mohonlah perlindungan kepada Allah dari setan yang terkutuk.”

120, kata (*tuwaswisu*) تُوسُّوسُ yaitu dibisikkan terdapat pada QS Qaf [50]:16; kata (*yuwaswisu*) يُوسُّوسُ yang artinya membisik-bisikan dalam QS. An-Nas [114]: 5, dan terakhir dalam bentuk isim yaitu kata (*al-waswas*) الْوَسْوَاسِ artinya bisikan terletak pada QS. An-Nas [114]: 4.<sup>102</sup>

Dalam QS. Al-A'raf [7]: 20, disebutkan bahwa *was-was* merupakan sesuatu yang menggiurkan manusia dan kemudian berkembang menjadi “bisikan-bisikan hati yang biasanya digunakan untuk sesuatu yang negatif.” Maka makna waswasah adalah bisikan negatif (pikiran jahat), akibat dari bisikan setan itu dapat dirasakan dan dilihat dalam kehidupan nyata (wujud dari tindakannya).<sup>103</sup> Was-was pada ayat ini tidak menunjukkan keselarasan dengan indikator psikosomatik akan tetapi was-was yang mengakibatkan bahwa dari bisikan setan itu terwujud perbuatan yang Allah larang, dikisahkan bahwa Nabi Adam dan Siti Hawa tergoda oleh bisikan setan yang menyuruhnya untuk mendekati pohon yang Allah larang untuk mendekatinya. Hal ini senada dengan firman Allah pada QS. Thaha [20]: 120.

Terdapat ayat Al-Qur'an yang secara langsung menyebutkan kata “وَسْوَاسٍ” (*was-was*) yang dapat relevan dengan konsep psikosomatik. Ayat ini terdapat dalam Surah An-Nas, ayat 4-6: “*Daripada kejahatan (hasutan) setan yang bersembunyi, Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, Dari (golongan) jin dan manusia.*” Ayat ini membahas tentang pengaruh setan dan godaan ke dalam pikiran manusia. Istilah “وَسْوَاسٍ” (*was-was*) dalam ayat ini menggambarkan pengaruh setan yang merusak atau mengganggu pikiran manusia dengan membisikkan kejahatan atau kecemasan. Dalam konteks psikosomatik, ini dapat dikaitkan dengan perasaan was-was atau kecemasan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang.

Wahbah Az-Zuhaili (W 2015 M) memaparkan الْوَسْوَاسِ rasa was-was yang menebarkan di dalam hati bahaya kejahatan dan keburukan. Tafsir مَنْ شَرَّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ diartikan bahwa dengan meminta perlindungan Allah terhadap kejahatan setan yang menebabkan rasa

---

<sup>102</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an al-Karim*, h. 832.

<sup>103</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 5, h. 44.

was-was yang sering bersembunyi. Ketika manusia mengingat Allah maka setan itu akan bersembunyi, dan ketika manusia tidak mengingat-Nya maka setan akan menguasai hati manusia. Dalam artian bahwa rasa was-was timbul akibat manusia sedang tidak mengingat Tuhan-Nya, setan diberikan kekuatan oleh Allah untuk menguasai hati manusia, kecuali manusia yang selalu mengingat Tuhan-Nya, dan Allah akan selalu menjaga hati orang yang selalu mengingat-Nya. Maka solusi agar terhindar dari rasa was-was kejahatan setan, adalah meminta perlindungan dan selalu berdzikir kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, sehingga dengan berdzikir, hati manusia mengingat Tuhan-Nya, maka setanpun akan mengecil dan kalah, sebaliknya jika manusia tidak berdzikir atau mengingat Tuhannya setan akan membesar dan mengalahkannya sehingga hati manusia akan dikuasai oleh setan.<sup>104</sup>

Pada penafsiran QS. An-Nisa [114]: 5, kata was-was dalam ayat tersebut tidak menunjukkan makna was-was yang berkaitan dengan indikator psikosomatik. Akan tetapi dijelaskan bahwa tempat was-was adalah di dalam dada atau hati manusia (فِي صُدُورِ النَّاسِ). Pikiran-pikiran buruk dan jahat datang karena bisikan yang ada di hati manusia.<sup>105</sup>

Sedangkan Ar-Razi (W 606 H) menyebutkan bahwa yang dimaksud was-was adalah setan yang disebut sebagai sumbernya (was-was), seolah-olah berbisik pada dirinya sendiri karena itu perbuatan dan pekerjaan yang setan tekuni. Hal ini senada dengan firman Allah dalam QS. Hud [11]: 46, إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ (karena perbuatannya sungguh tidak baik). Dan maksud dengan ذُو الْوَسْوَاسِ (orang yang dibisikan) dan implementasinya ada pada kata was-was yang terdahulu, yaitu kata waswas pada QS. Al-A'raf [7]: 20, فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ.<sup>106</sup>

Ketika hati manusia telah mati dan dikuasai oleh setan, dari rasa was-was tersebut seseorang akan sulit untuk mengontrol pikiran, hati

---

<sup>104</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, jilid 15, (Jakarta: Gema Insani, 2013), h.733-734.

<sup>105</sup> Yang menebarkan rasa waswas itu adakalanya setan dari kalangan jin yang menebarkan waswas di hati manusia, sebagaimana telah dijelaskan, Adakalanya juga setan dari kalangan manusia. Waswas setan dari kalangan manusia di hati manusia adalah ia melihat dirinya layaknya orang yang menasihati. Kemudian nasihatnya tersebut mengena dalam hati dan menjadikannya mangsa waswas setan dari kalangan jin. Baca di: Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, jilid 15, h.732.

<sup>106</sup> Fakhruddin Ar-Razi, *Tafsir Al-Kabir (Mafatihul Ghaib)*, jilid 31-32, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 2000), h. 181.

dan juga emosinya. Orang yang mengalami hal ini akan cenderung menimbulkan sikap tidak tegas terhadap kondisi internal dan eksternalnya. Kondisi internal ini berkaitan dengan perasaan yang muncul di hati orang tersebut, seperti sedih, kecewa, takut dan *overthinking*, sedangkan kondisi eksternal seseorang yang mengalami was-was dapat beragam tergantung apa yang sedang dialaminya. Kondisi eksternal ini berkaitan dengan hal-hal atau kondisi di luar dirinya. Gambaran kondisi was-was yang muncul ketika menghadapi suatu masalah, dapat memunculkan berbagai emosi negatif seperti marah, berfikir buruk terhadap dirinya maupun orang lain, dan juga perasaan-perasaan menyesal seperti cemas, takut, panik, dan merasa tertekan akan capaian yang tidak sesuai dengan harapan.<sup>107</sup>

Adapun relevansi dengan prinsip psikosomatik dapat dilihat dalam ayat ini melalui cara ayat tersebut menyoroiti pengaruh mental (jiwa) terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan manusia. Ayat ini menyebutkan tentang “bisikan” yang datang dari setan yang bersembunyi, yang berarti pengaruh negatif pada pikiran manusia. Pengaruh pikiran ini dapat berdampak pada kondisi psikologis dan bahkan fisik. Prinsip psikosomatik menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan faktor psikologis lainnya dapat memiliki dampak signifikan pada kondisi fisik manusia. Ayat ini memberikan pengertian tentang bagaimana pengaruh mental, seperti was-was atau pikiran negatif yang masuk ke dalam dada manusia, dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisiknya. Dengan demikian, relevansi antara penafsiran ayat-ayat ini dengan prinsip psikosomatik terletak pada pengakuan Al-Qur'an terhadap hubungan yang kompleks antara dimensi psikologis dan fisik dalam pengaruh terhadap kesejahteraan manusia.

#### 4. Term *Huzn*

Kata “حُزْنٌ” (*huzn*) dalam Al-Quran merujuk pada perasaan sedih atau duka yang bisa mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Meskipun tidak secara khusus berkaitan dengan istilah gangguan psikosomatik dalam pengertian modern, konsep perasaan sedih dalam Al-Quran mencerminkan bagaimana perasaan emosional dapat memengaruhi kesehatan keseluruhan manusia.

Dalam Al-Qur'an kata *huzn* dan derivasinya disebut dengan bentuk fi'il sebanyak 37 kali, bentuk isim disebut lima kali, sehingga keseluruhan berjumlah 42. Bentuk fi'il حَزَّنَ *tahzan*, disebut tujuh kali, di antaranya terdapat pada surah-surah berikut: QS. At-Taubah [9]: 40,

---

<sup>107</sup> Muhammad Syaiful Anam, “Dinamika Was-Was Pada Mahasiswa Tingkat Akhir IAIN Kudus (Studi Analisis Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin)” Skripsi pada IAIN KUDUS, 2023, h. 53.

QS. Hijr [15]: 88, QS. An-Nahl [16]: 127, QS. Thaha [20]: 40, QS. An-Naml [27]: 70, QS. Al-Qashash [28]: 13, dan QS. Al-Ankabut [29]: 33.

Kata *تَحْزُنُوا* *tahzanu* disebut sebanyak tiga kali, yaitu: QS. Ali Imran [3]:

139 & 153, dan QS. Fussilat [41]: 30. Kata *تَحْزُنُونَا* *tahzanuna* disebut

dua kali, yaitu: QS. Al-A'raf [7]: 49 dan QS. Az-Zukhruf [43]: 68. Kata

*تَحْزِنِي* *tahzani* disebutkan sebanyak dua kali pada QS. Maryam [19]: 24

dan QS. Al-Qashash [28]: 7. Kata *لِيَحْزُنَ* *liyahzuna* disebut sekali pada

QS. Al-Mujadalah [58]: 10. Kata *يَحْزُنَكَ* *yahzunka* disebut enam kali,

yaitu: QS. Ali Imran [3]: 176, QS. Al-Maidah [5]: 41, QS. Al-An'am [6]: 33, QS. Yunus [10]: 65, QS. Lukman [31]: 23 dan QS. Yasin [36]:

76. Kata *يَحْزَنَ* *yahzanna* disebut sekali dalam QS. Al-Ahzab [33]: 51.

Kata *لِيَحْزُنُنِي* *layahzununi* disebutkan sekali dalam QS. Yusuf [12]: 13.

Kata *يَحْزُنُهُمُ* *yahzunuhum* disebut sekali dalam QS. Al-Anbiya [21]: 103.

Kata *يَحْزُنُونَ* *yahzanuna* disebut 13 kali, terdapat pada surah berikut:

QS. Al-Baqarah [2]: 38, 62, 112, 262, 274 & 277, QS. Ali Imran [3]: 170, QS. Al-Maidah [5]: 69, QS. Al-An'am [6]: 48, QS. Al-A'raf [7]: 35, QS. Yunus [10]: 62, QS. [39]: 61 dan QS. Al-Ahqaf [46]: 13.

Adapun pada bentuk isim *الْحُزْنُ* *al-huzn* disebut sekali dalam QS. Yusuf

[12]: 84. Kata *حُزْنِي* *huzni* disebut sekali dalam QS. Yusuf [12]: 86.

Kata *الْحُزْنَ* *al-hazana* disebut sekali dalam QS. Fatir [35]: 34. Kata *حَزَنًا*

*hazanan* disebut dua kali dalam QS. At-Taubah [9]: 92 dan QS. Al-Qashash [28]: 8.<sup>108</sup> Di antara ayat-ayat tersebut, ayat yang mengandung prinsip psikosomatik di antaranya:

Pertama, Allah memberikan rasa ketenangan kepada manusia salah satunya dengan rahmat melalui dihilangkan pada dirinya dari perasaan takut dan sedih, hal ini banyak disebutkan dalam Al-Qur'an, di antaranya: QS. Fussilat [41]: 30, "Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap (dalam

---

<sup>108</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an al-Karim*, h. 249.

*pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” QS. Al-A’raf [7]: 49, “Masuklah kamu ke dalam surga! Tidak ada rasa takut padamu dan kamu juga tidak akan bersedih.” QS. Az-Zukhruf [43]: 68, “Wahai hamba-hamba-Ku, tidak ada ketakutan bagimu pada hari ini (kiamat) dan tidak pula kamu bersedih.” QS. Al-Baqarah [2]: 38, “siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.” QS. Al-Baqarah [2]: 62, 112, 262, 274, dan 277. QS. Ali Imran [3]: 70. QS. Al-Maidah [5]: 69, “siapa yang beriman kepada Allah, hari Akhir, dan beramal saleh, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.” QS. Al-An’am [6]: 48, “Siapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” QS. Al-A’raf [7]: 35, “siapa pun yang bertakwa dan melakukan perbaikan, tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.” QS. Yunus [10]: 62, “Ketahuilah bahwa sesungguhnya (bagi) para wali Allah itu tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih.” dan QS. Al-Ahqaf [46]: 13.*

Ayat-ayat di atas menekankan bahwa orang-orang yang memiliki keyakinan tulus kepada Allah akan diberikan ketenangan, kebebasan dari rasa takut dan kesedihan. Prinsip psikosomatik menghubungkan pikiran dan perasaan manusia dengan kondisi fisiknya. Pemahaman ini juga relevan dalam konteks ayat-ayat tersebut, karena keyakinan dan perasaan seseorang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiknya. Berikut adalah beberapa kaitan antara ayat-ayat tersebut dan prinsip psikosomatik:

- 1) Pembebasan dari Rasa Takut: Ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa keyakinan yang kuat kepada Allah akan menghilangkan rasa takut. Kondisi psikologis seperti kecemasan dan ketakutan dapat berdampak negatif pada tubuh manusia, memicu respons stres yang bisa mempengaruhi kesehatan fisik. Oleh karena itu, dengan memiliki kepercayaan pada Allah dan merasa dilindungi oleh-Nya, seseorang dapat mengalami penurunan tingkat stres dan ketakutan, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesejahteraan fisiknya.
- 2) Pembebasan dari Kesedihan: Ayat-ayat tersebut juga mengajarkan bahwa keyakinan kepada Allah akan menghilangkan kesedihan. Kondisi emosional seperti kesedihan dan keputusasaan dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Dengan memiliki keyakinan bahwa Allah memberikan janji surga dan pahala bagi mereka yang beriman dan beramal saleh, seseorang

dapat merasa lebih bahagia dan optimis, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisiknya secara positif.

- 3) Stabilitas Emosional: Ayat-ayat tersebut juga menekankan pentingnya tetap teguh dalam keyakinan dan perbuatan baik. Ketika seseorang memiliki landasan emosional yang stabil melalui keyakinan kepada Allah, hal ini dapat membantu mengurangi fluktuasi emosional yang merugikan kesehatan psikologis dan fisiknya.
- 4) Pemahaman Spiritual dan Keseimbangan Psikologis: Prinsip psikosomatik menunjukkan bahwa keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan tubuh berkontribusi pada kesejahteraan holistik seseorang. Ayat-ayat tersebut menggarisbawahi bahwa keimanan yang kokoh dan perbuatan baik akan membawa kebebasan dari rasa takut dan kesedihan. Ini menciptakan landasan spiritual yang kuat, yang pada gilirannya dapat membantu menciptakan keseimbangan psikologis dan dampak positif pada kesehatan fisik.

Relevansi di atas dilandasi dengan acuan pembahasan artikel yang berjudul “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama.”<sup>109</sup>

Dalam kesimpulannya, ayat-ayat Al-Qur'an yang telah disebutkan di atas memiliki relevansi dengan prinsip psikosomatik karena mereka menyoroti hubungan antara keyakinan, perasaan, dan kondisi fisik manusia. Keyakinan dan ketenangan spiritual dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik yang signifikan, sejalan dengan prinsip-prinsip keseimbangan dan kesejahteraan dalam prinsip psikosomatik.

Kedua, ayat yang menjelaskan bahwa datangnya rasa sedih yang dapat mengakibatkan keresahan hati dalam konteks psikosomatik merupakan salah satu dari pekerjaan setan. Hal ini tercantum dalam QS. Al-Mujadilah [58]: 10,

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا  
بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

*“Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu hanyalah dari setan, agar orang-orang yang beriman itu bersedih hati, sedangkan (pembicaraan) itu tidaklah memberi mudarat sedikit pun kepada mereka, kecuali dengan izin Allah. Hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.”*

---

<sup>109</sup> Abdul Hamid, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama.” dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, (Sulawesi: Universitas Tadulako, 2017), vol. 3, no. 1, h. 4-12.



Al-Qusyairi (W 465 H) menyebutkan dalam penafsirannya bahwa “النجوى” (*bicara sembunyi-sembunyi*) adalah cara setan untuk menghiasi dan menghancurkan hati orang yang beriman agar mereka merasa sedih. Namun, jika pengamatan yang jelas, hati yang hadir, kepercayaan yang kuat, dan pandangan yang tepat, maka pengaruh seperti ini tidak akan mempengaruhi situasi semacam ini. Hal ini hanya berlaku bagi orang-orang yang lemah iman.<sup>110</sup>

Penafsiran tersebut dapat memiliki relevansi dengan prinsip psikosomatik dalam tinjauan Al-Qur'an karena menggambarkan bagaimana pengaruh pikiran dan perasaan (psikologis) dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan spiritual seseorang. Dalam konteks ini, “النجوى” (*bicara sembunyi-sembunyi*) yang dipengaruhi oleh setan dapat menciptakan kegelisahan dan kesedihan pada orang yang beriman, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosional mereka. Ayat tersebut juga menyoroti pentingnya ketenangan pikiran dan keteguhan iman dalam menghadapi pengaruh buruk yang mungkin datang dari dalam diri kita atau dari luar. Prinsip psikosomatik dalam al-Qur'an menekankan hubungan erat antara pikiran, perasaan, dan kesehatan fisik, serta pentingnya menjaga keseimbangan dan kedamaian dalam kedua aspek ini.

Dengan demikian, interpretasi ini mendukung gagasan bahwa menjaga kesehatan mental dan emosional memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan spiritual seseorang, sesuai dengan prinsip-prinsip psikosomatik yang ditemukan dalam ajaran al-Qur'an.

##### 5. Term *Ghadhab*

Kata *ghadhab* dan derivasinya disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 24 kali, dengan bentuk fi'il 6 kali, yaitu pada kata *غَضِبَ* *ghadhiba* disebut lima kali, yaitu QS. An-Nisa [4]: 93, QS. Al-Maidah [5]: 60, QS. Al-Fath [48]: 6, QS. Al-Mujadalah [58]: 14 dan QS. Al-Mumtahanah [60]: 13. Kata *غَضِبُوا* *ghadhibu* sekali pada QS. Asy-Syura [42]: 37. Kemudian bentuk isim berjumlah 18, pada kata *غَضَبَ* *ghadhab* disebut 12 kali, yaitu dalam QS. Al-Baqarah [2]: 61, QS. Al-Baqarah [2]: 90, 90, QS. Ali Imran [3]: 112, QS. Al-A'raf [7]: 71, QS. Al-A'raf [7]: 152 & 154, QS. Al-Anfal [8]: 16, QS. An-Nahl [16]: 106, QS. Thaha [20]: 86, QS. An-Nur [24]: 9 dan QS. Asyura [42]: 16. Kata

---

<sup>110</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 553.

غَضَبِي *ghadhabi* disebut dua kali pada ayat yang sama QS. Thaha [20]: 81. Kata غَضَبَانَ *ghadhbana* disebut dua kali pada QS. Al-A'raf [7]: 150 dan QS. Thaha [20]: 86. Kata الْمَغْضُوبِ *al-maghdhubi* disebut sekali pada QS. Al-Fatihah [1]: 7. Dan kata مُغَاذِبًا *mughadhiban* disebut sekali pada QS. Al-Anbiya [21]: 87.<sup>111</sup>

Setelah penulis melakukan penelusuran dari ayat-ayat di atas, hasil penelusuran tersebut menunjukkan bahwa term *ghadab* pada QS. Al-Mujadalah [58]: 14 dan QS. Al-Mumtahanah [60]: 13, ayat ini berbicara tentang larangan memohon perlindungan kepada orang-orang kafir. Dan juga larangan untuk menjadikan mereka orang-orang yang dimurkai Allah sebagai teman akrab, maksudnya sebagai penolong ketika kamu mengalami kesulitan atau mempunyai masalah dunia ataupun agama. Sedangkan term *ghadab* pada QS. Al-Baqarah [2]: 61, QS. Al-Baqarah [2]: 90, 90, QS. Ali Imran [3]: 112, QS. Al-A'raf [7]: 71, QS. Al-A'raf [7]: 152 & 154, QS. Al-Anfal [8]: 16, QS. An-Nahl [16]: 106, QS. Thaha [60]: 86, QS. An-Nur [24]: 9 dan QS. Asyura [42]: 16. Ayat-ayat tersebut lebih banyak menyinggung mengenai murka Allah seperti kepada orang-orang yang melampaui batas, orang-orang kafir, orang-orang yang durhaka, orang-orang yang ingkar, dan orang-orang berdusta sehingga mereka mendapatkan balasan dari kemurkaan tersebut berupa kesengsaraan, kehinaan, azab dan lain sebagainya. Bahkan pada QS. Al-Fath [48]: 6, Allah murka dan melaknat mereka yang berperasangka buruk terhadap Allah yaitu orang-orang munafik dan orang-orang musyrik dengan menyediakan untuknya neraka jahanam, hal ini berlaku juga untuk seorang mukmin yang membunuh mukmin lainnya (QS. An-Nisa [4]: 93). Dan Allah jadikan kera dan babi terhadap mereka yang menyembah *thagut* (QS. Al-Maidah [5]: 60).

Dari pemaparan tersebut, kata “غَضَبٌ” (*ghadab*) dalam Al-Quran merujuk pada perasaan marah atau kemarahan dan murka atau kemurkaan. Meskipun kata *ghadab* dari ayat-ayat di atas tidak secara khusus berbicara berkaitan dengan maksud istilah gangguan psikosomatik dalam pengertian modern.<sup>112</sup> Namun konsep kemarahan

---

<sup>111</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an al-Karim*, h. 608.

<sup>112</sup> Gangguan psikosomatik dalam pengertian modern merujuk pada kondisi medis atau kesehatan di mana faktor psikologis atau emosional memainkan peran penting dalam memicu atau memperburuk masalah fisik yang dialami oleh

dalam Al-Quran dapat mencerminkan bagaimana perasaan emosional dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Dari daftar ayat-ayat yang telah disebutkan, beberapa yang relevan dengan prinsip psikosomatik terkait rasa marah (غضب) adalah:

Ayat pertama terdapat dalam QS. Ali Imran [3]: 112,

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ أَيْنَ مَا تُقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِّنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِّنَ النَّاسِ  
وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا  
يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا  
يَعْتَدُونَ

*“Kehinaan ditimpakan kepada mereka di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka pasti mendapat murka dari Allah dan kesengsaraan ditimpakan kepada mereka. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.”*

Pada penafsiran Al-Qusyairi (W 465 H) ia menjelaskan bahwa tanda-tanda perpisahan dan penolakan tidak dapat disembunyikan. Tanda-tanda ketidakdekatannya jelas terlihat, dan bukti pemutusan hubungan tidak dapat disamarkan. Mereka yang diusir dan dijauhi, serta yang dihinakan dalam menghadapi penolakan, dianggap sebagai orang-orang yang memiliki wawasan yang lebih dalam. Sementara itu, mereka yang kafir dan fasik merasa sombong dengan alasan pengikut mereka yang terus menyerang dan menolak. Al-Qusyairi menggarisbawahi bahwa tanda-tanda hubungan yang rusak dan penolakan jelas terlihat oleh semua orang, dan sikap mereka yang menerima penolakan dengan kesabaran dan pengertian akan dihormati oleh orang-orang yang

---

seseorang. Ini mencerminkan interaksi kompleks antara pikiran, emosi, dan tubuh dalam pengaruh terhadap kesehatan keseluruhan individu. Dalam gangguan psikosomatik, perasaan, stres, kecemasan, dan masalah emosional dapat menyebabkan atau memperburuk gejala fisik, bahkan jika tidak ada kelainan organik yang mendasarinya. Contohnya termasuk sakit kepala tegang, nyeri perut, gangguan pencernaan, hipertensi, serta beberapa jenis alergi dan asma yang dapat memperburuk karena faktor emosional atau stres. Dalam banyak kasus, gangguan psikosomatik memerlukan pendekatan holistik yang menggabungkan pengobatan medis dan intervensi psikologis untuk mengatasi baik gejala fisik maupun faktor-faktor emosional yang mendasarinya. Ini mencerminkan pengakuan dalam bidang kesehatan modern bahwa pikiran, emosi, dan tubuh manusia saling berinteraksi dan saling memengaruhi dalam menjaga kesejahteraan keseluruhan.

memahami situasinya, sementara mereka yang menolak kebenaran dan tetap melakukan perbuatan buruk akan terus berbangga diri meskipun menghadapi tindakan penolakan dan pemisahan.<sup>113</sup>

Penafsiran tersebut menyoroti bahwa tanda-tanda perpisahan, penolakan, dan kerusakan hubungan dapat secara jelas terlihat oleh orang lain. Dalam konteks prinsip psikosomatik, hal ini dapat mengacu pada bagaimana emosi dan pikiran seseorang dapat tercermin melalui ekspresi fisiknya. Orang yang menerima penolakan dengan kedewasaan dan kesabaran menunjukkan kemampuan untuk mengelola perasaan mereka secara sehat, yang dapat mengurangi dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Di sisi lain, orang yang tidak mampu mengatasi perasaan negatif dan terus berperilaku buruk mungkin menghadapi konsekuensi psikosomatik seperti stres, gangguan tidur, atau masalah kesehatan lainnya.

Ayat kedua, *وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ* “Dan orang-orang yang apabila marah mereka dapat mengampuni.” (QS. Asy-Syura [42]: 37).

Al-Qusyairi (W 465 H), menyebutkan bahwa ayat di atas memiliki makna tentang dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan tercela. “*كَبَائِرٌ*”

”*الْإِثْمِ*” mengacu pada dosa besar, terutama perbuatan syirik

(mempersekutukan Tuhan) dan “*وَالْفَوَاحِشَ*” mengacu pada perbuatan

tercela di bawah dosa besar, seperti dosa-dosa kecil. Orang yang meninggalkan perbuatan-perbuatan ini akan menghindari minuman amarah, yang berarti bahwa mereka akan menjauhkan diri dari kemurkaan Tuhan. Sebaliknya, mereka akan memiliki ketenangan jiwa

(*سُورَةُ النَّفْسِ*) karena mereka mengandalkan Tuhan dalam segala

keadaan. Penafsiran ini menggarisbawahi pentingnya menghindari dosa-dosa besar dan tercela serta ketergantungan pada Tuhan dalam menjaga ketenangan batin.<sup>114</sup>

Penafsiran tersebut mengaitkan penolakan terhadap dosa-dosa besar dan tercela dengan dampak positif pada keadaan psikosomatik seseorang. Ketika seseorang menjauhi perbuatan-perbuatan dosa besar dan tercela, seperti syirik dan perbuatan tercela lainnya, mereka dapat menghindari perasaan bersalah yang berpotensi menyebabkan stres dan gangguan emosional. Dalam konteks prinsip psikosomatik, merawat

---

<sup>113</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 1, h. 271.

<sup>114</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 356.

jiwa dan menghindari perasaan negatif seperti kemurkaan dan rasa bersalah dapat membantu menjaga keseimbangan psikologis yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental. Lebih lanjut, mengandalkan Tuhan dan memiliki sikap tawakkal (percaya penuh kepada Tuhan) dalam semua situasi dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Sikap tawakkal ini dapat menghasilkan rasa ketenangan batin dan dapat memiliki dampak positif pada kesehatan psikosomatik, seperti menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.<sup>115</sup>

Dengan demikian, penafsiran tersebut menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip keagamaan dapat berkaitan dengan prinsip-prinsip psikosomatik dalam upaya menjaga keseimbangan dan kesejahteraan holistik individu.

#### 6. Term *Khauf*

Kata *khauf* dan derivatifnya disebut di dalam Al-Qur'an sebanyak 119 kali, kata *khafa* خَافَ disebut enam kali pada QS. Al-Baqarah [2]: 182, QS. Hud [11]: 103, QS. Ibrahim [14]: 14 (ada dua) QS. Ar-Rahman [55]: 46, QS. An-Nazi'at [79]: 40, kata *khaafat* خَافَتْ disebut sekali pada QS. An-Nisa [4]: 128, kata *khaafu* خَافُوا disebut sekali pada QS. An-Nisa [4]: 9, kata *khiftu/khifti* خِفْتُ/خِيفْتِي disebut dua kali dalam QS. Maryam [19]: 5 dan QS. Al-Qashash [28]: 7, kata *khiftukum* خِيفْتُكُمْ disebut sekali dalam QS. Asy-Syu'ara [26]: 21, kata *khiftum* خِيفْتُمْ disebut tujuh kali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 229 & 239, disebut dua kali di QS. An-Nisa [4]: 3, QS. An-Nisa [4]: 35 & 101, QS. At-Taubah [9]: 28, kata *akhafu* أَخَافُ disebut 23 kali dalam QS. Al-Maidah [5]: 28, QS. Al-An'am [6]: 15, 80, 81, QS. Al-A'raf [7]: 59, QS. Al-Anfal [8]: 48, QS. Yunus [10]: 15, QS. Hud [11]: 3, 26, 84, QS. Yusuf [12]: 13, QS. Maryam [19]: 45, QS. Asy-Syu'ara [26]: 12, 14, 135, QS. Al-Qashash [28]: 33, 34, QS. [39]: 13, QS. Ghafir [40]: 26, 30, 32, QS. Al-Ahqaf [46]: 21, dan QS. Al-Hasyr [59]: 16, kata *takhafu* تَخَافُ

---

<sup>115</sup> Abdul Munif, "Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do'a dan Tawakkal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Closed Fracture di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan." Skripsi pada IR-Perpustakaan Universitas Airlangga Surabaya, 2017), t.h.

disebut sekali dalam QS. Thaha [20]: 77, kata تَخَافَا *takhaafaa* disebut sekali QS. Thaha [20]: 46, kata تَخَافَنَّ *takhafanna* disebut sekali dalam QS. AL-Anfal [8]: 58, kata تَخَافُوا *takhaafu* disebut sekali dalam QS. Fussilat [41]: 30, kata تَخَافُونَ *takhafuna* disebut empat kali dalam QS. An-Nisa [4]: 34, QS. Al-An'am [6]: 81, QS. Al-Anfal [8]: 26 dan QS. Al-Fath [48]: 27, kata تَخَافُوهُمْ *takhafuunahum* disebut sekali dalam QS. Ar-Rum [30]: 28, kata تَخَافُوهُمْ *takhafuhum* disebut sekali dalam QS. Ali Imran [3]: 175, kata تَخَافِي *tkhaafi* disebut sekali dalam Al-Qashash [28]: 7, kata تَخَفْ *takhaf* disebut sembilan kali dalam QS. Hud [11]: 70, QS. Thaha [20]: 21, 68, QS. An-Naml [27]: 10, QS. Al-Qashash [28]: 25, 31, QS. Al-Ankabut [29]: 33, QS. Shad [38]: 22, QS. Adz-Dzariyat [51]: 28, kata نَخَفْ *nakhaf* disebut dua kali dalam QS. Thaha [21]: 45 dan QS. Al-Insan [76]: 10, kata يَخَافُ *yakhafu* disebut lima kali dalam QS. Thaha [20]: 112, QS. An-Naml [27]: 10, QS. Qaf [50]: 45, QS. Al-Jin [72]: 13, dan QS. Asy-Syams [91]: 15, kata يَخَافَا *yakhafa* disebut sekali dalam QS. Al-Baqarah 229, kata يَخَافُهُ *yakhafuhu* disebut sekali dalam QS. Al-Maidah [5]: 94, kata يَخَافُوا *yakhaafu* disebut sekali dalam QS. Al-Maidah [5]: 108, kata يَخَافُونَ *yakhafuna* disebut 11 kali dalam QS. Al-Maidah [5]: 23, 54, QS. Al-An'am [6]: 51, QS. Ar-Ra'd [13]: 21, QS. An-Nahl [16]: 50, QS. Al-Isra [17]: 57, QS. An-Nur [24]: 37, 50, QS. Adz-Dzariyat [51]: 37, QS. Al-Mudatsir [74]: 53, dan QS. Al-Insan [76]: 7, kata حَافُونَ *khafuni* disebut sekali dalam QS. Ali Imran [3]: 175, kata نُخَوِّفُهُمْ *nukhawwifuhum* disebut sekali dalam QS. Al-Isra [17]: 60, kata يُخَوِّفُ *yukhawwifu* disebut dua kali dalam QS. Ali Imran

[3]: 175 dan QS. [39]: 16, kata وَيُخَوِّفُونَكَ *wayukhawwifunak* disebut sekali dalam QS. [39]: 36, bentuk kata حَوْف *khauf* disebut 21 kali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 38, QS. Al-Baqarah [2]: 62, 112, 155, 262, 274 & 277, QS. Ali Imran [3]: 170, QS. Anisa [4]: 83, QS. Al-Maidah [5]: 69, QS. Al-'An'am [6]: 48, QS. Al-A'raf [7]: 35 & 49, QS. Yunus [10]: 62, 83, QS. An-Nahl [16]: 112, QS. Al-Ahzab [33]: 19, QS. Az-Zukhruf [43]: 68, QS Al-Ahqaf [46]: 13, dan QS. Quraisy [106]: 4, kata حَوْفًا *khaufan* disebut empat kali dalam QS. Al-A'raf [7]: 56, QS. Ar-Ra'd [13]: 12, QS. Ar-Rum [30]: 24, dan QS. As-Sajdah [32]: 16, kata حَافِيَةً *khaufihim* disebut sekali dalam QS. An-Nur [24]: 55, kata كَافِيَةً *khaafifan* disebut dua kali dalam QS. Al-Qashash [28]: 18, 21, kata حَافِيِينَ *khaafifin* disebut sekali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 114, kata خِيفَةً *khifah* disebut empat kali dalam QS. Al-A'raf [7]: 205, QS. Hud [11]: 70, QS. Thaha [20]: 67, dan QS. Adz-Dzariyat [51]: 28, kata خِيفَتِكُمْ *khifatukum* disebut sekali dalam QS. Ar-Rum [30]: 28, kata خِيفَتِهِ *khifatihi* disebut sekali dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 13, kata تَخَوِّفًا *takhwifan* disebut sekali dalam QS. Al-Isra [17]: 59, dan kata تَخَوِّفِي *takhawwufi* disebut sekali dalam QS. An-Nahl [16]: 47.<sup>116</sup>

Dari daftar ayat-ayat di atas yang disebutkan, berikut ayat yang relevan dengan prinsip psikosomatik terkait rasa takut dan khawatir (*khauf*) yaitu QS. Al-Ahzab [33]: 19,

أَشْحَةً عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ  
كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ  
حَدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ ۗ وَكَانَ ذَلِكَ  
عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

“Mereka (*kaum munafik*) kikir kepadamu. Apabila datang ketakutan (*bahaya*), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola

<sup>116</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur'an al-Karim*, h. 307-309.

*mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.”*

Al-Qusyiri (W 465 H) dalam penafsirannya menjelaskan bahwa ayat di atas berbicara tentang reaksi seseorang saat menghadapi rasa takut. Ketika rasa takut datang, orang-orang tersebut menjadi terkejut dan kebingungan, pandangan mereka beralih dan mata mereka berputar seperti orang yang hampir mati. Namun, ketika rasa takut pergi, mereka mulai berbicara dengan kata-kata yang manis dan menyenangkan, mengelabui orang lain dengan kata-kata mereka, dan menyembunyikan niat jahat di balik senyum mereka. Al-Qusyairi juga menggambarkan ayat ini bagaimana reaksi seseorang terhadap rasa takut dapat mempengaruhi perilaku mereka. Ketika takut menguasai, reaksi dan kemampuan mereka untuk berpikir jernih mungkin terganggu, dan mereka mungkin kehilangan fokus pada prinsip-prinsip dan keyakinan mereka. Namun, ketika rasa takut mereda, mereka bisa berpura-pura menjadi ramah dan menggunakan kata-kata yang menyesatkan untuk mencapai tujuan mereka.<sup>117</sup>

Dalam konteks prinsip psikosomatik, ayat di atas menggarisbawahi bagaimana perasaan takut dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Respon emosional terhadap situasi yang menakutkan dapat memicu reaksi fisik, seperti peningkatan denyut jantung atau perubahan dalam pandangan dunia. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam sebuah karya ilmiah yang menyebutkan beberapa indikator munculnya kecemasan dan ketakutan secara fisiologis yaitu denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, otot-otot menjadi kaku dan lain sebagainya.<sup>118</sup> Selain itu, ayat di atas juga menggambarkan cara orang dapat mengelola emosi mereka secara tidak sehat dan memanipulasi situasi untuk tujuan mereka.

## **B. Korelasi Ayat Al-Quran dengan Psikosomatik**

### **1. Kesedihan Nabi Yakub Yang Mengakibatkan Kehilangan Penglihatannya (QS. Yusuf [12]: 84 dan 96)**

Tema yang sangat besar tentang keilmuan medis maupun non medis, yaitu penyakit pada sektor ruhaniyah atau jiwa manusia yang

---

<sup>117</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 156.

<sup>118</sup> Yandika Fefrian Rosmi, “Latihan Autogenic Relaxation Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Olahraga,” *karya ilmiah* (Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana, t.t), h. 515.



bisa mempengaruhi daya fokus, bisa menimbulkan depresi, kekacauan dan ketika manusia sadar dan mengetahui tentang tema ini, akan menimbulkan kebahagiaan, ketenangan, dan kesuksesan tentunya.

Dalam penjelasan sebelumnya sudah disebutkan bahwa psikosomatik adalah kondisi mental yang mempengaruhi kondisi fisik, jika mentalnya sakit maka akan dapat kemungkinan fisikpun meresponnya. Dalam Al-Qur'an, ekspresi mengenai emosi seseorang diilustrasikan langsung bersamaan dengan suatu peristiwa atau kisah serta ia memiliki suatu kesan yang tercantum dalam ayat-ayat tersebut juga terdapat suatu perbedaan yang signifikan antara emosi positif dan emosi yang negatif.<sup>119</sup> Ilustrasi ini dijelaskan secara eksplisit maupun implisit dan sudah sepatutnya peristiwa tersebut patut untuk diambil pelajaran bagi kehidupan saat ini ataupun masa depan.

Al-Qur'an menyebutnya dalam kisah Nabi Yakub yang ditinggalkan Nabi Yusuf, di mana Nabi Yakub mengalami kesedihan berkepanjangan yang akhirnya mengakibatkan matanya buta. Hal ini tercantum dalam QS. Yusuf ayat 84 dan 96.

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ  
كَظِيمٍ

*“Dia (Yakub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Alangkah kasihan Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan).”*

Dalam kitab *Ruhul Ma'ani*, Al-Alusi (W 1270 H) menjelaskan ayat berikut, *وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ* ini menunjukkan fakta bahwa mata Yakub AS. menjadi putih karena kesedihan yang hebat yang ia rasakan. Dalam kasus ini, kesedihan yang berlebihan bisa mengakibatkan air mata mengalir secara berlebihan, sehingga mata yang hitam berubah menjadi putih. Fenomena ini adalah hasil dari penumpukan perasaan sedih yang kuat, yang akhirnya merubah warna mata. Dalam beberapa interpretasi, ada beberapa pendapat tentang makna *ابيضت عيناه* Salah satunya adalah bahwa ini adalah perumpamaan untuk kebutaan, yang menunjukkan bahwa mata Yakub AS. telah kehilangan pandangan karena kesedihannya yang mendalam.

---

<sup>119</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 19.

Penjelasan ini dikaitkan dengan sebuah ayat dalam Surat Yusuf yang menyatakan **فَأَرْتَدَّ بِصِيرًا** yang dapat diartikan sebagai balasan atas penglihatan (**بصيرة**) yang dikembalikan. Dengan demikian, dapat diindikasikan bahwa ayat ini menggambarkan mata Yakub AS. telah kehilangan penglihatannya secara keseluruhan.<sup>120</sup> Berbeda dengan pendapat Ibnu ‘Asyur (W 1393 H), ia berpendapat bahwa melemahnya penglihatan Yakub yang warna matanya berubah dari warna hitam menjadi pucat akibat perubahan kondisi kesehatan, bukan dari kehilangan penglihatan sepenuhnya, hal ini terjadi disebabkan perasaan sedih kehilangan. Jika perasaan terus-menerus sedih maka akan mengganggu otak, dan itu dapat mengganggu fungsi saraf penglihatan. Meskipun tangisan karena kesedihan adalah reaksi alami dan dapat dialami oleh nabi, menahan diri dalam kesulitan tidaklah bagian dari hukum Syariah Israiliyah. Di masa itu, mengekspresikan kesedihan dan kesusahan secara terbuka adalah praktik yang umum. Kitab Taurat mencatat bahwa Bani Israel menangis selama empat puluh hari atas Musa. Beberapa nabi bahkan merobek pakaian mereka sebagai ungkapan kesedihan. Namun jelas, dalam Islam, kesabaran di tengah cobaan adalah tanda kesempurnaan.<sup>121</sup>

Al-Alusi (W 1270 H) berpendapat, dalam kaitannya dengan umat Nabi Muhammad SAW, ayat ini juga menyiratkan bahwa sangat manusiawi untuk merasa sedih dan menangis dalam situasi yang penuh kesulitan dan duka. Sebagaimana tercantum pada QS. Al-An’am [6]: 33,

قَدْ نَعْلَمَانَهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ  
بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ

*“Sungguh, Kami mengetahui bahwa sesungguhnya apa yang mereka katakan itu betul-betul membuatmu (Nabi Muhammad) bersedih. (Bersabarlah) karena sebenarnya mereka tidak mendustakanmu, tetapi orang-orang zalim itu selalu mengingkari ayat-ayat Allah.”*

Ayat di atas merupakan sebuah hiburan untuk nabi Muhammad yang sedang bersedih, singkatnya ayat ini menjelaskan mengenai kondisi Nabi yang sedang bersedih karena perkataan kaum musyrikin

---

<sup>120</sup> Mahmud Al-Alusi Al-Baghdadi, *Tafsir Ruh Al-Ma’ani Fi Tafsir Al-Qur’an Al-‘Adzim Wa Sab’il Matsani*, juz 13, (Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-‘Arabi, t.t), h. 40.

<sup>121</sup> Muhammad Ath-Thahir Ibnu ‘Asyur, *Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir*, jilid 6, (Tunis: Dar Sahnun, 1997), h. 43.

terhadapnya. Disebutkan pada ayat ini, Allah menyatakan kepada Nabi, Dia mengetahui bahwa perkataan kaum musyrikin Mekah menyedihkan hati Nabi Muhammad, seperti perkataan mereka yang mengatakan bahwa Muhammad seorang pendusta, tukang sihir, penyair, tukang tenung dan sebagainya, serta mereka berusaha menjauhkan Muhammad dari kaumnya. Allah menegaskan kepada Nabi bahwa yang perlu diketahui adalah bahwa tindakan itu dilakukan bukan hanya karena keingkaran mereka, tetapi mereka adalah orang-orang zalim yang membangkang kepada Allah. Ayat ini seolah-olah menyampaikan bahwa timbulnya kesedihan itu adalah wajar bagi Nabi, karena jiwa dan pikirannya yang bersih lagi suci itu tidak tega melihat kesesatan dan kemungkaran yang ada pada kaumnya, padahal ia selalu mengajak dan menyeru mereka kepada jalan yang benar.<sup>122</sup>

Al-Alusi (W 1270 H) dalam penafsirannya menyampaikan bahwa ada riwayat hadis yang menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW juga menangis dalam situasi-situasi seperti ini. Namun, bentuk pernyataan dan tindakan haruslah sesuai dengan apa yang disetujui oleh ajaran agama, dan tindakan berlebihan seperti merobek-robek pakaian atau melukai diri sendiri tidak dianjurkan. Selain itu, ayat ini menunjukkan bahwa kesedihan adalah hal yang manusiawi dan mungkin timbul dalam kondisi tertentu. Hal ini juga dapat dilihat dari contoh kisah dalam Al-Qur'an, seperti kesedihan Yakub AS. atas kehilangan Yusuf, yang memperlihatkan bahwa emosi manusia adalah fitrah dan dapat terjadi kepada siapa saja, termasuk Nabi. Makna dari **فَهُوَ كَظِيمٌ** adalah bahwa Yakub AS. merasa sangat penuh dengan kekesalan atau kesedihan terhadap kepergian anak-anaknya (khususnya Yusuf), yang ia tahan dalam hatinya tanpa menampakkannya. Ada pandangan lain yang mengatakan bahwa **كَظِيمٌ** berarti penuh dengan kesedihan yang ia tahan untuk tidak memperlihatkannya. Analoginya adalah seperti menahan rasa haus dan haus tersebut semakin terasa kuat setelah air telah penuh dalam mulut.

Dalam konteks ini, **فَهُوَ كَظِيمٌ** mengindikasikan bahwa Yakub AS. menutupi perasaannya yang dalam terhadap anak-anaknya, terutama Yusuf. Ada dua kemungkinan makna yang bisa diambil dari ayat ini:

- a) **كَظِيمٌ** bisa diartikan sebagai **مَمْلُوءٌ مِنَ الْعَيْظِ** yang berarti penuh dengan rasa marah yang dalam di hatinya terhadap tindakan anak-anaknya, tetapi ia menahan perasaan itu agar tidak terlihat.

---

<sup>122</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Tahlili terbitan Qur'an Kemenag*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016), t.h.

b) *كَظِيمٌ* bisa juga diartikan sebagai *مِنَ الْحُزْنِ مَمْلُوءٌ* yang berarti penuh dengan kesedihan yang dalam di hatinya terhadap kepergian anak-anaknya, dan ia menahan perasaan tersebut agar tidak terlihat oleh orang lain.

Dalam kedua kasus ini, ayat tersebut menggambarkan betapa mendalamnya perasaan Yakub AS., tetapi ia tetap mengendalikan dan menutupinya. Analogi dengan menahan haus dan menjaga air agar tidak tumpah juga menggambarkan bagaimana ia menahan perasaannya dalam hati.<sup>123</sup> Adapun Ibnu ‘Asyur (W 1393 H) mengatakan bahwa kata *الكَظِيمِ* adalah bentuk mubalaghah (kata yang diletakkan) dari *الكَاطِمِ*.

Dan *الكَاطِمِ* artinya menahan diri dari mengekspresikan perasaan atau *الكَاطِمِ لِلْحُزْنِ* mengacu pada seseorang yang menahan perasaan kesedihannya dari manusia dan menangis dalam diam. Ini menunjukkan tingkat kesedihan yang lebih mendalam yang tidak selalu terlihat oleh orang lain.<sup>124</sup>

Keterangan lain dalam Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menafsirkan dalam segi kebahasaannya, bahwa kata (*كَظِيمٌ*) *kazhim* berasal dari kata (*كَظَمَ*) *kazhama* yang berarti mengikat dengan kuat dan rapat. Artinya, kesedihan masuk ke dalam hati manusia, lalu ia bergejolak dan mendorong pemilik hat melakukan hal-hal yang tidak wajar. Tetapi jika yang bersangkutan mengikat dengan rapat pintu hatinya, maka dorongan yang dari dalam itu tidak muncul keluar dan tidak muncul pula hal-hal yang tidak wajar. Seorang muslim dituntut agar menahan gejolak tersebut dengan jalan mengingat Allah Subhanahu wa Ta’ala serta ganjaran yang akan diperoleh sebagai imbalan kesabaran, dan mengingat pula bahwa petaka yang terjadi dapat terjadi dengan cara dan dampak yang lebih parah. Di sisi lain, manusia juga dituntut untuk mengingat anugerah Allah lainnya yang masih ia nikmati, sehingga petaka yang terjadi itu dinilai kecil dan kurang berarti. Dengan hal ini, diharapkan manusia dapat memikulnya (petaka) dengan tenang.

M. Quraish Shihab berpendapat, bahwa ayat di atas menggambarkan betapa keimanan kepada Allah mengantar seseorang

---

<sup>123</sup> Mahmud Al-Alusi Al-Baghdadi, *Tafsir Ruh Al-Ma’ani Fi Tafsir Al-Qur’an Al-‘Adzim Wa Sab’il Matsani*, juz 13, h. 40.

<sup>124</sup> Muhammad Ath-Thahir Ibnu ‘Asyur, *Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir*, jilid 6, h. 42.

tidak berputus asa. Agaknya saat terjadinya petaka yang kedua atas diri Nabi Yakub AS. menjadikan ia bertambah yakin bahwa pertolongan Allah segera datang.”<sup>125</sup>

Dalam proses penelusuran, penulis menemukan bahwa kitab Tafsir Adhwa’ul Bayan, Asy-Syanqithi (W 1393 H) tidak menafsirkan ayat yang penulis maksud pada QS. Yusuf [12]: 84 dan 96. Sedangkan dalam penafsiran Ibnu Katsir (W 774 H), ia tidak membahas mengenai

kalimat *وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ* akan tetapi lebih kepada pembahasan *وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَؤُسْفَ* kalimat ini menunjukkan bahwa Yakub berpaling dari anak-anaknya seraya berkata: “*Aduhai dukacitaku terhadap Yusuf*”, ini menunjukkan bahwa Yakub mengingat kembali kesedihan pertama yang sudah lama, dan kesedihannya kepada kedua anaknya telah mengunggah kembali kesedihan lama yang terpendam.<sup>126</sup>

Dengan penafsirannya yang cukup singkat samping itu, Oemar Bakry (W 1985 M) menafsirkan ayat tersebut yaitu “*Lantas Yakub menyingkir dari mereka, seraya berkata, “Wahai duka citaku mengenang Yusuf.” Lantas kedua matanya memutih, karena kesedihan (sampai akhirnya buta). Dia dapat menahan amarahnya.*” Yakub AS. berduka cita, bermuram durja. Ia terus bersedih dan menangis, yang akhirnya matanya menjadi buta. Harapannya untuk bertemu dengan Yusuf dan Bunyamin tidak pernah kunjung padam.<sup>127</sup>

Di samping itu, Al-Jazairi (W 1206 M) mengutip perkataan al-Jabiri, mengatakan bahwa jangka waktu perpisahan antara Yusuf dengan sang ayah adalah 40 tahun, atau menurut al-Baghawi 80 tahun. Al-Baghawi (W 1122 M) menyatakan bahwa dimulai Nabi Yakub berpisah dengan Yusuf, beliau tidak pernah terlihat berhenti mengeluarkan air mata. bermacam emosi ia pendam lama dengan baik seperti rasa rindu, menyesal, sedih, marah, terakumulasi menjadi satu dan lama kelamaan hal itu mempengaruhi metabolisme tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa kesabaran memiliki tujuan untuk menjaga keseimbangan emosi yang dirasakan agar kondisi tetap stabil. Sabar ini dapat diekspresikan seperti menahan pertahanan dari musuh yang kuat.<sup>128</sup>

---

<sup>125</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, jilid 6, h. 511-512.

<sup>126</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 4, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), h. 576.

<sup>127</sup> H. Oemar Bakry, *Tafsir Rahmat*, (Jakarta: MUTIARA, 1984), h. 465.

<sup>128</sup> M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*, jilid 6, h. 413.

Adapun tafsir *Fi Zhilalil Qur'an*, dalam penafsirannya pada ayat 84, ia menjelaskan bahwa ayat itu merupakan gambaran yang sangat menyentuh dari seorang ayah yang ditimpa kesedihan. Dia merasa seorang diri dalam kesedihannya, seorang diri dalam penderitaannya. Hati-hati yang ada di sekitarnya tidak menyertai dan meresponnya. Maka, dia pun menevdiri dalam pengasingan, menangisi anaknya tercinta. Yakni, Yusuf yang tidak pernah terlupakan. Tahun-tahun yang telah berlalu dan usia yang tua, tidak meringankan musibah yang menyimpannya. Kejadian yang menimpa adik kandung Yusuf semakin mengingatkannya dan menambah kesedihan baru baginya yang mengalahkan kesabarannya yang baik, “Aduhai duka-citaku terhadap Yusuf.” Yakub telah berusaha menyembunyikan kesedihannya dan menguatkan dirinya. Sehingga, kesedihan itu mempengaruhi uraturatnya yang menyebabkan matanya memutih, “Dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).”<sup>129</sup>

Keterangan lain, Al-Alusi (W 1270 H) menyatakan pada ayat **عَلَى** **يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ** (atas Yusuf dan matanya menjadi putih karena kesedihan). Terdapat dua pendekatan dalam ayat ini:

- a) Pendekatan pertama: Ketika Yaqub mengucapkan **يَا أَسْفَى**

**عَلَى يُوسُفَ** (Aduhai kesedihanku atas Yusuf), tangisannya menjadi kuat. Pada saat tangis intens, mata menghasilkan lebih banyak air mata, dan akibatnya mata tampak seperti memutih akibat air mata. Ungkapan **وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ** bisa diartikan sebagai simbol dari intensitas tangis. Pendukung penting dari penafsiran ini adalah fokus pada dampak kesedihan pada intensitas air mata, bukan pada kemungkinan kebutaan.

Terdapat pula pendapat bahwa setelah mengatakan **يَا أَسْفَى**

**عَلَى يُوسُفَ** (Aduhai kesedihanku atas Yusuf), mata Yaqub menjadi putih (kemungkinan disebabkan oleh usia dan kesedihan yang mendalam). Dalam penafsiran ini, perubahan warna mata mengindikasikan intensitas kesedihan.

- b) Pendekatan kedua adalah bahwa yang dimaksud adalah kebutaan. Makhul berkata: “Dia (Yakub) tidak melihat dengan

---

<sup>129</sup> Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 6, (Jakarta: Gema Insani, 2003), h. 389.

keduanya selama enam tahun, sampai Allah menghilangkan kebutaannya dengan baju Yusuf.” Ini merujuk pada firman Allah: *فَأَلْقُوهُ عَلَىٰ وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا* (maka dilemparlah baju itu di wajah ayahnya, lalu ia menjadi penglihatan kembali) (QS. Yusuf: [12]:93). Disebutkan bahwa malaikat Jibril masuk kepada Nabi Yusuf saat ia berada di penjara dan berkata kepadanya: “Penglihatan ayahmu telah hilang karena duka atas dirimu.” Lalu malaikat itu meletakkan tangan di atas kepalanya dan mengucapkan kata-kata tersebut. Mereka yang berpegang pada tafsir ini mengatakan bahwa kesedihan yang berkelanjutan menyebabkan tangisan yang berkelanjutan, dan tangisan yang berkelanjutan inilah yang menyebabkan kebutaan. Sebab, tangisan yang berkelanjutan akan menyebabkan mata menjadi kering, dan mata yang kering akan mengakibatkan kebutaan seiring waktu. Ada yang mengatakan bahwa mata Yakub tidak pernah kering sejak kepergian Yusuf sampai pertemuan mereka kembali. Jangka waktu itu adalah delapan puluh tahun. Dan tidak ada hamba di muka bumi yang lebih mulia di sisi Allah daripada Nabi Yakub.<sup>130</sup>

Dalam penjelasan ini, ada dua pendekatan yang berbeda dalam mengartikan ayat tersebut, yang satu fokus pada intensitas tangis dan dampaknya pada air mata, sedangkan yang lain menafsirkannya sebagai perubahan fisik mata Yaquub akibat usia dan kesedihan yang mendalam.

Adapun firman Allah *مِنَ الْحُزْنِ* (dari kesedihan), ketahuilah bahwa bacaannya adalah *مِنَ الْحُزْنِ* dengan huruf ح di dommah dan huruf ز di sukun, dan Al-Hasan membacanya dengan fathah di huruf keduanya ح dan ز. Al-Wahidi berkata: “Terdapat perbedaan pendapat mengenai pengucapan *حُزْنٌ huzn* dan *حَزْنٌ hazana*. Ada sekelompok yang mengatakan bahwa *حُزْنٌ huzn* mengacu pada air mata dan kesedihan, sedangkan *حَزْنٌ hazana* merupakan lawan dari kebahagiaan. Ada juga yang mengatakan bahwa keduanya adalah dua bentuk bahasa yang berarti kesedihan yang mendalam, dan lebih umum digunakan pada pengertian kesedihan yang mendalam. Yunus meriwayatkan dari Abu

---

<sup>130</sup> Mahmud Al-Alusi Al-Baghdadi, *Tafsir Ruh Al-Ma’ani Fi Tafsir Al-Qur’an Al-‘Adzim Wa Sab’il Matsani*, juz 7, h. 47.

Amr yang mengatakan: “Jika dalam konteks nashab, kita bacakan dengan fathah di huruf ح dan ز, seperti dalam firman Allah: تَوَلَّوْا (QS. At-Tawbah [9]: 92). Namun jika dalam konteks rafa' kita bacakan dengan huruf ح didommahkan dan huruf ز disukunkan seperti dalam firman Allah: أَشْكُو بَنِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ (QS. Yusuf: [12]: 86).”

Adapun firman Allah فَهُوَ كَاطِمٌ memiliki dua makna yang mungkin:

- a) Makna pertama: Bisa berarti الكَاطِمُ (*yang menahan atau menyembunyikan*) yaitu seseorang yang menahan perasaan kesedihannya agar tidak terlihat oleh orang lain. Ibnu Qutaybah mengatakan bahwa ini juga bisa berarti الكَاطِمُ (*yang ditekan atau tertahan*), yang berarti penuh dengan kesedihan dengan menutup jalur keluar untuk meredakannya. Ini seperti menahan air yang mengalir dari sebuah sumur, jika airnya memenuhi sumur, maka aliran air akan terhenti. Dalam konteks ini, makna ayatnya adalah bahwa Yakub menahan kesedihannya agar tidak terlihat oleh orang lain.
- b) Makna kedua: Bisa berarti penuh dengan kemarahan terhadap anak-anaknya. Dalam hal ini, artinya adalah Yakub penuh dengan amarah atau kekecewaan terhadap rencana anak-anaknya terhadap Yusuf.

Kedua makna tersebut memungkinkan dan konteks ayat akan membantu dalam memahaminya dengan lebih tepat. Makna dari ayat ini adalah bahwa Allah memberitahukan bahwa tiga anggota yang paling mulia pada manusia yaitu lidah, mata, dan hati, semuanya tenggelam dalam kesedihan. Lidah sibuk dengan mengucapkan kata-kata seperti يا

أَسْفَى (*yaa asfaa*), mata sibuk dengan menangis dan mengeluarkan air mata serta membuat mata tampak putih (sebagai tanda kesedihan yang mendalam), dan hati tenggelam dalam kesedihan yang dalam yang dapat disamakan dengan wadah yang penuh dan tertutup sehingga air



tidak dapat keluar darinya. Ini adalah sebuah ungkapan yang menggambarkan intensitas dari perasaan kesedihan tersebut.<sup>131</sup>

Berbeda dengan penafsiran-penafsiran di atas, Al-Qusyairi menafsirkan *وَتَوَلَّى عَنْهُمْ* *Dia (Yakub) berpaling dari mereka*, Ia menjelaskan bahwa dia (Yakub) berpaling dari semua orang, bahkan meskipun mereka adalah anak-anaknya, agar mereka tahu bahwa cinta tidak akan bertahan dan tidak akan meninggalkan bekas. Dan dikatakan bahwa saudara-saudara Yusuf ingin mendapatkan perhatian sepenuhnya dari Yakub, tetapi Yakub memalingkan diri dari mereka dan meninggalkan mereka, sehingga mereka kehilangan apa yang seharusnya menjadi hak mereka. Oleh karena itu, ada ungkapan: “*Siapa yang mencari segalanya, akan kehilangan segalanya.*” Dan juga dikatakan bahwa Yakub tidak menemukan bantuan bagi dirinya sendiri untuk meredakan kesedihannya atas Yusuf, sehingga dia memalingkan diri dari semua orang dan menyatakan kesedihannya dengan sendirian. Yang paling berbeda dengan penafsiran sebelumnya, Al-Qusyairi membandingkan kesedihan Yakub AS dengan kesedihan yang dialami Daud AS, dengan pernyataan: *Dan dikatakan bahwa air mata Nabi Daud AS lebih banyak daripada air mata Nabi Yakub AS. Penglihatan Daud AS tidak hilang karena menangis, sementara penglihatan Yakub AS hilang karena menangis. Hal ini karena Nabi Yakub AS menangis karena Yusuf dan Yusuf tidak memiliki kekuatan untuk melindungi penglihatannya dari air mata yang ditumpahkan untuknya. Sedangkan Daud AS menangis karena Allah, dan dalam kekuatan Allah, dan Allah mampu untuk menjaga penglihatan orang yang menangis karena-Nya.*

Sehingga makna dari ucapan *سمعتُ الأستاذَ أبا علي الدقاق يقول ذلك* adalah bahwa Aba Ali al-Daqqaq- mengatakan hal tersebut. Dan dia berkata, bahwa Nabi Yakub menangis karena makhluk ciptaan sehingga penglihatannya hilang, sedangkan Nabi Daud menangis karena Allah, sehingga penglihatannya tetap terjaga. Kemudian, Aba Ali al-Daqqaq juga mengatakan bahwa Allah tidak mengatakan *عَمِيَ يَعْقُوبُ* “*Yakub menjadi buta,*” tetapi Allah berfirman *{وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ}* “*dan kedua matanya menjadi putih.*” Ini karena sebenarnya Yakub tidak menjadi buta, tetapi matanya menjadi tertutup dari melihat selain Yusuf. Ada juga ungkapan bahwa pergi hilangnya penglihatan Yakub adalah agar dia tidak perlu melihat selain Yusuf, karena tidak ada yang lebih sulit

---

<sup>131</sup> Fakhr Ar-Razi, *Mafatih al-Ghaib/Tafsir Al-Kabir*, juz 17, (Mesir Azhar: al-Matba'ah al-Misriyah, 1938), h. 193-196.

bagi orang yang mencintai daripada melihat orang yang tidak dicintai dalam keadaan berpisah.<sup>132</sup>

Kemudian pada firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam QS. Yusuf [12]: 96,

فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ آفَئُهُ عَلَىٰ وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بِصَيْرٍ فَقَالَ أَمْ أَفُلًا لَّكُمْ إِنِّي  
أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Ketika telah tiba pembawa kabar gembira itu, diusapkannya (baju itu) ke wajahnya (Yakub), lalu dia dapat melihat kembali. Dia (Yakub) berkata, “Bukankah telah aku katakan kepadamu bahwa aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui?”

Secara umum, ayat di atas mengisyaratkan adanya kesembuhan dari kebutaan yang dialami nabi Yakub. Kesembuhan ini terjadi karena diucapkannya baju gamis nabi Yusuf ke kedua matanya nabi Yakub, atas izin Allah maka kedua mata nabi Yakub dapat kembali melihat. Al-

Alusi (W 1270 H) menjelaskan ayat ini, pada *فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ* ayat ini mengandung makna bahwa ketika berita gembira datang, Yakub AS. mengetahui bahwa anaknya Yusuf masih hidup. Dalam tafsir ini, dikemukakan beberapa pandangan mengenai siapa yang dimaksud dengan *الْبَشِيرُ* (si pembawa berita gembira):

- a) Menurut pendapat Mujahid, *الْبَشِيرُ* merujuk kepada Yahudza, salah satu saudara Yusuf.
- b) Ada riwayat yang menyebutkan bahwa Yahudza berkata kepada saudara-saudaranya bahwa ia telah membawa baju tipis *قميص* Yusuf kepada ayah mereka dan meminta izin untuk membawa baju bahagia *الفرحة* kepada ayah mereka, namun mereka meninggalkannya.
- c) Riwayat lain dari Ibnu Abbas menyebutkan bahwa *الْبَشِيرُ* adalah Malik bin Dhi'ar.

Tafsir mengenai bagaimana baju yang membawa berita diletakkan di wajah Yakub AS. juga bervariasi:

---

<sup>132</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, h. 199-200.

- a) Salah satu pendapat mengatakan bahwa **أَلْقَاهُ** merujuk pada perbuatan Malik atau Yusuf sendiri yang meletakkan baju itu di wajah Yakub AS.
- b) Pendapat lain mengatakan bahwa **أَلْقَاهُ** merujuk kepada tindakan Yakub AS. yang meletakkan baju tersebut di wajahnya sendiri.

Dalam tafsir ini juga ada perbandingan dengan tradisi masyarakat untuk mengusapkan atau menempelkan sesuatu yang diyakini membawa berkah pada wajah mereka. Yakub AS. diyakini mengusapkan baju tersebut pada wajahnya untuk memperoleh berkah dan memulihkan pandangannya. Namun, penafsiran mengenai bagaimana baju ditempatkan di wajah Yakub AS. lebih banyak bersifat spekulatif dan dalam beberapa kasus berlandaskan pada tradisi atau kisah-kisah lainnya yang tidak ada dalam Al-Quran.<sup>133</sup>

Dalam keterangan lain, Ar-Razi (W 606 H). Ia menjelaskan tafsiran dari ayat 96 dalam Surah Yusuf dengan menguraikan mengenai ayat **فَلَمَّا أَن جَاءَ الْبَشِيرُ** (*Maka ketika datanglah pembawa berita*),

terdapat dua pendapat tentang makna **أَنَّ** (*an*):

- a) Pendapat pertama adalah bahwa **أَنَّ** (*an*) tidak memiliki fungsi gramatikal yang jelas dan sering kali dihilangkan dalam kalimat, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Ini merujuk pada situasi di mana kata tersebut digunakan dalam ayat lain dan dihilangkan, seperti dalam ayat **فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ** **الْكَرْوَعُ** (*Maka ketika rasa takut itu berlalu dari Ibrahim*) dalam Surah Hud ayat 74.
- b) Kedua, pandangan ini umumnya ditemukan dalam puisi-puisi orang Arab. Pendapat kedua menyatakan bahwa Basri mengatakan bahwa **أَنَّ** (*an*) digunakan bersamaan dengan **مَا** (*ma*) dalam posisi di mana **مَا** (*ma*) diikuti oleh kata kerja yang tersirat artinya. Artinya, ketika terungkap bahwa **الْبَشِيرِ** (*al-*

---

<sup>133</sup> Mahmud Al-Alusi Al-Baghdadi, *Tafsir Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim Wa Sab'il Matsani*, juz 7, h. 52-54.

*Basyir*) datang, yang berarti datangnya البشير (*al-Basyir*), maka kata kerja yang tersirat (فَجَاءَ البشير) dimasukkan, dan subjek yang menggunakan ما (*ma*) dalam konteks ini adalah الرفع.

Ar-Razi menyebutkan, mayoritas ahli tafsir berpendapat bahwa البشير (*al-Basyir*) merujuk kepada Yahudza, yang berkata, “*Aku membawa baju ini yang bercak darah dan mengatakan bahwa Yusuf telah dimakan oleh serigala. Aku akan membawanya hari ini dan akan menggembirakannya sebagaimana aku telah membuatnya bersedih.*”

Frasa أَلْقَاهُ عَلَىٰ وَجْهِهِ (*lalu ia meletakkan baju itu di wajahnya*) berarti bahwa Yahudza meletakkan baju tersebut di wajah Yaqub, atau bisa juga diartikan bahwa Yaqub sendiri meletakkan baju itu di wajahnya. Hal ini sependapat dengan penafsiran yang ada di Tafsir Ibnu Katsir (W 774 H), yang menyatakan bahwa ‘Abbas dan adh-Dhahhak mengatakan: “*Al-Basyir adalah pembawa surat, sedang Mujahid dan as-Suddi mengatakan; “Pembawa berita gembira itu adalah Yahudza bin Yakub.” As-Suddi selanjutnya mengatakan: “Dia yang menyampaikan kabar itu karena dia yang membawa baju Yusuf yang dilumuri dengan darah palsu dahulu. Jadi, ia ingin membersihkan dirinya dari kesalahan lama itu dengan cara ini. Maka, dia yang membawa baju Yusuf itu dan meletakkannya di waiah. ayahnya, tiba-tiba ia dapat melihat kembali.*”<sup>134</sup>

Terkait dengan ayat فَأَرْتَهُ بَصِيرًا (*lalu penglihatannya kembali*), terdapat perbedaan pendapat tentang maknanya:

- a) Beberapa berpendapat bahwa Yaqub telah kehilangan penglihatannya sepenuhnya dan Allah mengembalikannya di waktu ini.
- b) Beberapa berpendapat bahwa Yaqub telah melemah penglihatannya akibat banyaknya tangisan dan kesedihan. Ketika baju itu diletakkan di wajahnya dan dia diberi kabar bahwa Yusuf masih hidup, kegembiraannya menguatkan penglihatannya dan kesedihannya hilang.

Semua penjelasan ini mengacu pada momen ketika Yaqub melihat baju Yusuf dan reaksi serta pemulihan penglihatannya setelah pengalaman panjang kesedihan dan perpisahan dengan Yusuf.<sup>135</sup>

---

<sup>134</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 4, h. 583.

<sup>135</sup> Fakhr Ar-Razi, *Mafatih al-Ghaib/Tafsir Al-Kabir*, juz 17, h. 208-209.

Dalam keterangan lain dijelaskan dalam penafsiran Oemar Bakry (W 1985 M), ia menyampaikan bahwa Yusuf memerintahkan mereka (saudar-saudaranya) pulang dengan membawa gamisnya. Yusuf memerintahkan mereka untuk membawa gamisnya dan menutup wajah ayahnya (Yakub) dengan gamisnya, agar penglihatannya dapat kembali melihat. Ketika bau Yusuf sudah mulai tercium oleh Yakub. Maksudnya adalah pada saat saudarnya Yusuf yang membawa gamis telah sampai bertemu dengan Yakub kemudian ia menutupkan gamis itu ke mata Yakub. Ia pun bisa melihat kembali.<sup>136</sup> Menurut Sayyid Quthb (W 1966), kejutan sebuah gamis. Itu merupakan pertanda tentang keberadaan Yusuf dan dekatnya waktu perjumpaan dengannya. Kemudian kejutan kembalinya kemampuan penglihatan setelah kedua mata Yakub memutih. Di sinilah Yakub mengingatkan tentang hakikat apa yang diketahuinya dari Tuhan-nya. Pernyataan yang dikatakannya terhadap mereka, sedangkan mereka tidak memahaminya.<sup>137</sup>

Sementara dalam penafsiran Al-Qusyairi (W 465 H), Ketika kita hubungkan peristiwa pemulihan penglihatan Nabi Yakub dengan psikosomatik, Al-Qusyairi mengaitkan aspek emosional dan psikologis dengan dampaknya pada tubuh. Dalam ayat tersebut, Al-Qusyairi menjelaskan bahwa jika jubah Yusuf dilemparkan ke wajah orang-orang buta di muka bumi, penglihatan mereka tidak akan pulih. Namun, ketika jubah tersebut dikembalikan kepada Nabi Yakub, penglihatannya pulih secara khusus. Al-Qusyairi berpendapat bahwa penglihatan Nabi Yakub hilang karena perasaan kehilangan Yusuf. Ketika jubah Yusuf dibawa kepada Nabi Yakub, jubah tersebut berfungsi sebagai bukti yang membangkitkan ingatan tentang Yusuf, yang memicu pengucapan kata-kata Nabi Yakub: { أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ } yang artinya “*Bukankah telah kukatakan kepadamu bahwa aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui*”. Hal ini mengacu pada pengetahuannya tentang kehidupan Yusuf. Dalam hal ini, Qusyairi mengajukan pandangan bahwa peristiwa ini mencerminkan hubungan kompleks antara kondisi emosional seseorang dan dampaknya pada kesehatan fisiknya. Emosi yang mendalam, seperti kehilangan atau rasa cinta, dapat memiliki efek pada tubuh, bahkan hingga ke penglihatan. Pandangan ini mendukung gagasan bahwa pikiran dan tubuh saling terkait dan saling memengaruhi, yang kini juga dikenal sebagai konsep psikosomatik dalam ilmu kedokteran modern.<sup>138</sup>

---

<sup>136</sup> H. Oemar Bakry, *Tafsir Rahmat*, h. 467.

<sup>137</sup> Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil Qur'an*, jilid 6, h. 393.

<sup>138</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, h. 207.

Jadi secara singkatnya, kedua ayat di atas menjelaskan mengenai sebab akibat, maksudnya sebab akibat dari kondisi kejiwaan Nabi Yakub yang mengalami puncak atas konfliknya dengan anak-anaknya sehingga mengalami kesedihan yang mendalam, kemudian berdampak atau berakibat pada kesehatan Nabi Yakub, dikatakan bahwa Nabi Yakub mengalami penurunan daya penglihatannya sehingga tidak bisa melihat karena kesedihan yang mendalam tersebut. Hal ini merupakan sebuah akumulasi dari berbagai emosi yang Nabi Yakub rasakan dan dipendam lama.

## 2. Kontekstualisasi Penafsiran QS. Yusuf [12]:84 dan 96 terhadap Psikosomatik

Pada cerita di atas, mengenai Yakub mendapatkan kembali penglihatannya setelah mengusapkan gamis Yusuf pada wajahnya adalah bagian dari kisah yang diabadikan dalam tradisi keagamaan dan keyakinan agama. Karena itu, penjelasan lebih pada ranah kepercayaan dan keyakinan religius daripada rasionalitas ilmiah. Dalam banyak cerita agama, termasuk dalam cerita-cerita keagamaan, seringkali terdapat elemen misteri dan mukjizat yang melampaui batas-batas ilmiah. Kisah ini biasanya diartikan sebagai tanda keajaiban dan intervensi ilahi yang melampaui hukum alam. Dalam konteks ini, mungkin sulit untuk memberikan penjelasan yang sepenuhnya rasional dari sudut pandang ilmiah. Namun, di samping dimensi keagamaan dan keajaiban, beberapa penafsir memberikan pandangan yang lebih kontemplatif. Mereka mengartikan tindakan Yakub mengusapkan gamis tersebut pada wajahnya sebagai tanda kecintaannya kepada anaknya yang telah lama ditinggalkan. Tindakan tersebut merupakan ekspresi perasaan haru, cinta, dan kerinduannya yang begitu mendalam sehingga mempengaruhi kesehatan dan penglihatannya. Dalam konteks ini, gamis Yusuf memiliki makna simbolis yang kuat sebagai ikatan antara Yakub dan anaknya yang telah lama hilang. Pengembalian penglihatan Yakub mungkin juga memiliki nilai alegori yang mengajarkan pentingnya keikhlasan, pengampunan, dan kasih sayang dalam hubungan keluarga. Ayat 84, menggambarkan rasa sakit dan kesedihan yang mendalam yang dirasakan oleh Nabi Yakub ketika diberitahu bahwa putranya, Yusuf, telah hilang. Reaksi fisik Yakub yang kedua matanya menjadi putih mencerminkan betapa kuatnya dampak emosi dan stres psikologis pada tubuh manusia. Ini adalah contoh konkret bagaimana perasaan psikologis dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang.

Sementara itu, ayat ke 96 menggambarkan momen ketika Yakub menerima berita bahwa Yusuf masih hidup. Reaksi fisik Yakub yang ia meletakkan baju kain di wajahnya dan bisa melihat kembali mencerminkan perubahan fisik yang terjadi akibat perasaan bahagia, lega, dan keterkejutan. Ini menunjukkan bagaimana perasaan psikologis positif juga dapat mempengaruhi tubuh secara fisik.

Dalam kedua ayat ini, kita melihat bagaimana kondisi psikologis (emosi, stres, kebahagiaan) dapat berdampak langsung pada reaksi fisik seseorang. Hal ini sesuai dengan konsep psikosomatik yang menggarisbawahi interaksi yang erat antara dimensi psikologis dan somatik dalam kehidupan manusia. Ayat-ayat ini memberikan pengajaran tentang pentingnya menjaga keseimbangan dan kesehatan baik dari segi pikiran maupun tubuh.

3. Gemetar yang Timbul Karena Rasa Takut pada QS. Az-Zumar [39]: 23

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman,

تَفْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ۗ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ

“... Oleh karena itu, kulit orang yang takut kepada Tuhannya gemetar. Kemudian, kulit dan hati mereka menjadi lunak ketika mengingat Allah...” (QS. Az-Zumar [39]: 23).

Dalam Penafsiran Ruh Al-Ma'ani, Al-Alusi (W 1270 H) menjelaskan makna dari ayat تَفْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُ menjelaskan makna dari ayat bahwa ayat ini mengandung beberapa penjelasan dan interpretasi, di antaranya:<sup>139</sup>

- a) تَفْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُ mengandung makna bahwa kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya menjadi bergerak atau menggigil. Hal ini mengacu pada efek yang ditimbulkan oleh mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menimbulkan ketakutan dan penghormatan kepada Allah.
- b) تَفْشَعُرُ menggambarkan reaksi kulit yang berkontraksi atau merinding, yang dapat terjadi saat seseorang merasakan ketakutan yang mendalam atau kesan kuat.
- c) Tujuan penggunaan ekspresi ini adalah untuk menggambarkan reaksi fisik yang terjadi pada orang-orang yang merasa takut dan tunduk kepada Allah saat mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mengingatkan tentang kebesaran-Nya, keadilan-Nya, dan ancaman bagi pelaku dosa.

---

<sup>139</sup> Mahmud Al-Alusi Al-Baghdadi, *Tafsir Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim Wa Sab'il Matsani*, juz 23-24, h. 259-270.

- d) Ayat ini menunjukkan bahwa takut kepada Allah bisa menghasilkan respons fisik, seperti merinding atau gemetar. Namun, takut ini tidak menunjukkan ketakutan yang membatasi kemampuan berpikir atau menyebabkan kehilangan kesadaran.
- e) Ayat ini juga mengindikasikan bahwa ketika orang-orang yang bertakwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebutkan keagungan dan anugerah Allah, reaksi mereka berubah menjadi ketenangan, harapan, dan rasa cinta kepada-Nya. Ini adalah bentuk perubahan dari rasa takut kepada rasa cinta, harapan, dan kerinduan.
- f) Dalam konteks ayat ini, الرحمة tidak disebutkan secara eksplisit karena tujuannya adalah untuk menekankan aspek takut dan penghormatan. Namun, anugerah Allah dalam bentuk rahmat-Nya juga mengubah perasaan takut menjadi rasa aman.
- g) Meskipun beberapa individu dapat mengalami reaksi fisik yang kuat saat mendengarkan Al-Qur'an, respons ini bukanlah norma atau tujuan utama dari mendengarkan ayat-ayat suci. Tidak ada tindakan seperti pingsan atau kerusakan mental yang secara khusus diindikasikan dalam ayat ini.

Dalam penjelasan lain, Ibnu 'Asyur (W 1393 H) dalam kitabnya Tahrir wa Tanwir, menyampaikan bahwa ayat-ayat dalam al-Quran memiliki makna yang begitu kuat sehingga mampu menyebabkan kulit merinding. المعاني الموسومة بالجزالة التي تثير في النفوس روعة وجلالة

ورهة تبعث على امتثال السامعين له وعملهم بما يتلقونه من قوارع

الجزالة "al-jazaalah" yang disebut sebagai Makna ini disebut sebagai الجزالة القرآن وزواجره menimbulkan ketakutan, keagungan, dan rasa hormat dalam jiwa manusia. Efek ini mendorong pendengar untuk tunduk kepada ajaran al-Quran dan mengamalkan apa yang mereka pahami dari isi al-Quran dan perintahnya.

Penjelasan tersebut juga membahas tentang perasaan takut dan rasa hormat dalam jiwa manusia. Ketika seseorang merasa takut, kulitnya merinding akibat reaksi ketakutan tersebut. Maka, makna dari "تَشْعُرُ"

"مِنْهُ" dalam konteks ini adalah bahwa kulit merasakan getaran ketika seseorang mendengar dan memahami ajaran al-Quran. Dalam hal ini, pendengaran dan pemahaman berjalan bersama, karena pendengar adalah mereka yang mengerti bahasa. Pernyataan "اقشعر الجلد"



digunakan sebagai perumpamaan untuk menggambarkan perasaan ketakutan dan penghormatan dalam hati manusia. Fenomena “اقشعر جلده” ini sebenarnya adalah lambang dari rasa hormat dan keagungan yang terdapat dalam hati, yang tercermin melalui getaran pada kulit. Semua ini menggarisbawahi kekuatan retorika dalam ayat-ayat al-Quran, yang mampu merangsang berbagai perasaan dalam jiwa manusia, termasuk rasa takut, penghormatan, dan kekaguman. Dijelaskan bahwa “*ar-rau'ah*” (الروعة) atau “kengerian” yang muncul dalam hati orang-orang yang mendengar bacaan al-Quran. Ini mengacu pada perasaan takut, kagum, dan penghormatan yang tumbuh dalam hati mereka ketika mendengarkan ayat-ayat al-Quran.<sup>140</sup>

Selanjutnya, dijelaskan bahwa Al-Quran memiliki “*al-haibah*” (الهيبة) atau “rasa hormat/perasaan kagum” yang meliputi para pendengarnya saat al-Quran dibacakan. Ini menggambarkan bagaimana perasaan pengagungan terhadap al-Quran memengaruhi mereka saat mendengarkan atau membacanya. Rasa hormat ini mengakibatkan suasana takut dan kerendahan hati, terutama karena kedudukan tinggi al-Quran yang melampaui semua bentuk kata-kata yang bisa diucapkan manusia. Ayat dalam al-Quran juga menggarisbawahi betapa mulianya al-Quran dengan perbandingannya jika diturunkan pada gunung, yang bahkan gunung itu sendiri akan hancur karena kehormatannya. Hal ini sebagaimana tercantum pada QS. Al-Hashr [59]: 21, yang berbunyi: “*Jikalau Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, niscaya kamu melihat gunung itu tunduk dan hancur luluh karena takut kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir.*” (QS. Al-Hashr [59]: 21).

Ayat ini menunjukkan kebesaran dan kemuliaan al-Quran, serta efeknya pada hati dan jiwa manusia. Ayat tersebut menjelaskan tentang reaksi beberapa sahabat Nabi Muhammad SAW ketika al-Quran dibacakan kepada mereka. Ketika mereka mendengar bacaan al-Quran, mata mereka berair dan kulit mereka merinding. Ini menunjukkan adanya perasaan mendalam yang mengguncang hati dan emosi mereka karena keagungan dan kekuatan isi al-Quran. Hal tersebut menghubungkan reaksi “kulit merinding” (قشعريرة) dengan orang-orang yang takut kepada Tuhan. Ini mengacu pada perasaan ketakutan dan

---

<sup>140</sup> M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Quran*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), h. 21.

penghormatan yang tumbuh dalam hati mereka saat mendengar al-Quran.

Kemudian disambungkan dengan ayat selanjutnya yang menyebutkan bahwa *hati mereka kemudian menjadi lembut*. Ini menunjukkan bagaimana perasaan takut yang awalnya muncul, kemudian diikuti oleh perasaan ketenangan dan kelembutan dalam hati mereka. Pendekatan ini mencerminkan dua sisi reaksi terhadap bacaan al-Quran, rasa hormat yang mendalam terhadap keagungan Allah, serta perasaan kerendahan hati dan penundukan diri karena kebesaran-Nya.<sup>141</sup> Ini juga menggarisbawahi bagaimana al-Quran memiliki efek yang kuat dalam mempengaruhi hati dan perasaan manusia. Sebagaimana QS. Al-Isra [17]: 46, *وَإِذَا ذُكِّرْتُمْ رَبِّكَ فِي الْقُرْآنِ وَخَذَهُ وَلَّوْا عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا*.<sup>141</sup> “Apabila engkau menyebut (nama) Tuhanmu saja dalam Al-Qur’an, mereka berpaling ke belakang melarikan diri (karena benci).”

Ayat tersebut menjelaskan tentang pengaruh (الروعة) atau “kengerian” yang disebutkan sebelumnya. Sejumlah orang sebelum masa Islam pernah merasakan pengalaman ini, dan beberapa di antaranya memeluk Islam karena pengalaman tersebut, meskipun hanya dalam jangka waktu singkat. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dalam kitab hadis yang sahih, dikisahkan bahwa sahabat bernama Jubair bin Mut’im mendengar Nabi Muhammad SAW membaca ayat-ayat dari surah At-Tur saat matahari terbenam (maghrib). Saat ayat-ayat tertentu dibacakan, yaitu dari ayat 35 hingga ayat 37, hatinya hampir meledak karena pengaruh dari bacaan tersebut. Ayat-ayat tersebut mencakup pertanyaan retorik tentang apakah mereka tercipta dari ketiadaan atau mereka yang menciptakan, dan kemudian menjelaskan tentang penguasaan dan kekuasaan Allah. Peristiwa itu terjadi pada awal mula keislaman Jubair bin Mut’im, yang menyatakan bahwa hatinya sangat terguncang oleh bacaan tersebut, bahkan sebelum dia memeluk Islam. Hal ini menunjukkan kuatnya dampak ayat-ayat al-Quran dalam merasuki jiwa manusia, bahkan bagi mereka yang belum mengenal Islam. Hal ini juga mencerminkan kekuatan dan keagungan al-Quran dalam mengubah pandangan dan perasaan seseorang dengan cepat dan kuat.<sup>142</sup>

Riwayat tersebut mengisahkan tentang seorang yang tidak memeluk Islam, yaitu ‘Atbah bin Rabi’ah. Diceritakan bahwa

---

<sup>141</sup> Muhammad Illias bin Mohd Sabri, “Terapi Al-Quran dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK), skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2017, t.h.

<sup>142</sup> Ibnu Hisyam, *As-Sirah An-Nabawiyah*, juz 1, (Kairo: Maktabah wa Muthbaah Musthafa Al-Baby Al-Halab, 1955), h. 293.

Muhammad bin Ka'ab al-Quradhi memberitahu bahwa 'Atbah berbicara dengan Nabi Muhammad SAW tentang berhala-berhala mereka dan penyesatan yang mereka ikuti. 'Atbah kemudian menyajikan beberapa argumen kepada Nabi SAW. Nabi SAW mendengarkan dengan seksama apa yang dia katakan. Setelah 'Atbah selesai berbicara, Nabi SAW mengatakan kepadanya untuk mendengarkan apa yang akan dia katakan. Kemudian, Nabi SAW membacakan QS. Al-Fussilat [41] yang dimulai dengan "Ha-Mim", dan melanjutkan membacakan hingga ayat 13. Dalam ayat ini, Nabi SAW membaca tentang ancaman yang akan menimpa orang-orang yang mendustakan Allah dan para rasul-Nya. Pada saat Nabi SAW membacakan ayat ini, 'Atbah menutup mulut Nabi SAW dan memohon belas kasihan kepadanya untuk berhenti membacakan.

Bagi seorang yang beriman, rasa kengerian dan keagungan Al-Quran akan terus hadir dalam dirinya ketika membacanya. Ketika seorang mukmin membaca Al-Quran, dia merasakan sentuhan ketakutan yang membuat hatinya cenderung kepada Allah. Hal ini mempengaruhi hatinya dengan daya tarik yang kuat dan memberikan kelemahan pada hatinya, sehingga ia lebih cenderung mendekat kepada Allah. Allah berfirman:

تَفْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ (الزمر: 23)

Sisi kedua dari deskripsi ini adalah ketenangan hati para mukmin saat mendengarkan Al-Quran, setelah merasakan kengerian dan keagungan-Nya. Ketika mereka mendengarkan bacaan Al-Quran, hati mereka menjadi lembut setelah sebelumnya mengalami sentuhan yang kuat dari kengerian. Kelembutan ini adalah simbol penerimaan dan sukacita. Ini adalah lawan dari kerasnya hati yang disebutkan dalam ayat: (الزمر: 22) فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ (الزمر: 22).

Menurut Ibnu Asyur, kata اللين (*kelembutan*) digunakan untuk merujuk pada penerimaan dan kegembiraan. Istilah ini berlawanan dengan القساوة (*kekakuan*) yang digunakan dalam ayat yang menggambarkan hati yang keras dan menolak. Ketika mukmin mendengar ancaman dan peringatan dalam Al-Quran, mereka merasa takut kepada Allah dan menghindari apa yang diingatkan. Namun, ketika diikuti dengan janji-janji kebaikan dan kebahagiaan, hati mereka bersemangat, gembira, dan mereka mempertimbangkan tindakan mereka berdasarkan ayat-ayat tersebut. Hal ini membuat mereka melihat diri mereka sebagai orang yang mengerjakan amal-amal yang akan

mendapatkan pahala dari Allah, dan ini membawa ketenangan dan perubahan dari rasa takut dan kengerian menjadi harapan dan antisipasi.

Itulah makna dari لين القلوب (kelembutan hati). Kelembutan dalam hati manusia dihasilkan oleh apa yang terkandung dalam Al-Quran dari makna-makna kasih sayang dan rahmat.

Berbagai makna dalam Al-Quran disampaikan dengan berbagai cara untuk mempengaruhi perasaan, keyakinan, dan sikap manusia.<sup>143</sup> Hal ini mencerminkan kebijaksanaan Allah dalam berkomunikasi dengan manusia, serta mengajarkan berbagai pelajaran dan hikmah. Kemudian keajaiban yang menggabungkan dua pengaruh yang bertentangan sekali dengan pengaruh ketakutan, dan sekali dengan pengaruh keinginan. Hal ini membuat kaum muslimin berinteraksi dengan Tuhan mereka dengan cara yang sesuai dengan keagungan-Nya, kebijakan-Nya, dan rahmat-Nya. Aspek ini muncul dengan menggabungkan dua aspek yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu aspek ketakutan dan aspek kelembutan, dengan mengacu pada individu yang memiliki kedua aspek ini dalam diri mereka, yaitu orang-orang yang takut kepada Tuhan mereka. Tujuan dari ini adalah untuk menggambarkan bagaimana mereka terpengaruh baik oleh ketakutan maupun oleh kelembutan ketika mereka berinteraksi dengan ayat-ayat rahmat setelah ayat-ayat ketakutan.

Allah menggabungkan antara perasaan dalam hati dan fisik yang tampak pada kulit dalam firman-Nya: *“Kemudian kulit dan hati mereka menjadi lembut menghadapi mengingat Allah”* (QS. Az-Zumar [39]: 23). Allah tidak membatasi hanya pada salah satu aspek dari dua hal ini tanpa yang lain, sebagaimana yang terjadi pada firman-Nya: *“Kulit orang-orang yang takut kepada Rabbnya merinding mendengar (bacaan itu)”* (QS. [39]: 26). Berdiri bulu roma kulit adalah kondisi yang muncul karena keagungan hati dan ketakutan yang ada di dalamnya, dan itu dijadikan analogi untuk menggambarkan perasaan tersebut.

Dijelaskan bahwa kelembutan kulit yang datang setelah berdiri bulu roma tersebut adalah pengembalian kulit ke keadaan normalnya sebelum menjadi merinding. Ini bisa terjadi karena alasan relaksasi atau perhatian setelah perasaan merinding tersebut. Allah kemudian menyebut juga tentang kelembutan hati, untuk menunjukkan bahwa kelembutan ini khusus berasal dari ketenangan hati yang muncul karena mengingat Allah, seperti yang Allah katakan: *“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”* (QS. Ar-Ra'd [13]: 28). Ini lebih dari sekadar kembali ke kondisi kulit seperti semula setelah

---

<sup>143</sup> Muhaimin, Suti'ah, and Nur Ali, *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam Di Sekolah* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), t.h.

merinding. Allah tidak hanya menyebutkan kelembutan hati tanpa mengaitkannya dengan kelembutan kulit, karena Dia ingin menekankan bahwa kelembutan hati lebih dalam dan mencolok sehingga tercermin pada kulit.

Disebutkan pula bahwa Allah menggabungkan antara perasaan dalam hati dan fisik yang tampak pada kulit dalam firman-Nya: *“Kemudian kulit dan hati mereka menjadi lembut menghadapi mengingat Allah”* (QS. [39]: 23). Allah tidak membatasi hanya pada salah satu aspek dari dua hal ini tanpa yang lain, sebagaimana yang terjadi pada firman-Nya: *“Kulit orang-orang yang takut kepada Rabbnya merinding mendengar (bacaan itu)”* (QS. Az-Zumar [39]: 26). Berdiri bulu roma kulit adalah kondisi yang muncul karena keagungan hati dan ketakutan yang ada di dalamnya, dan itu dijadikan analogi untuk menggambarkan perasaan tersebut.

Ibnu ‘Asyur (W 1393 H) mendefinisikan **ذِكْرِ اللَّهِ** dalam ayat tersebut mengacu pada perkataan yang paling baik dan indah, dan kata ganti tersebut diubah menjadi bentuk yang disangkutkan untuk menunjukkan waktu yang lebih jauh di masa depan. Kata ganti ini juga diubah setelah menyebutkan namanya sebelumnya sebagai bentuk pujian, dengan mengatakan bahwa ini adalah **ذِكْرِ اللَّهِ** setelah disebut sebagai “kata-kata yang paling baik”. Yang dimaksud dengan **ذِكْرِ اللَّهِ** adalah apa yang terdapat dalam ayat-ayat-Nya mengenai dzikir rahmat dan kabar gembira. Ini karena dalam Al-Qur’an, setiap kali disampaikan nasehat dan peringatan, itu selalu diikuti oleh pujian dan kabar baik. Penggunaan kata kerja “taliin” (**تَلِيْنُ**) dikaitkan dengan kata “ila” (**إِلَى**) untuk menyampaikan makna bahwa hati dan kulit mereka menjadi tenang dan damai.<sup>144</sup>

Dalam tafsir Al-Maraghi (W 1952 M) hanya dijelaskan secara singkat bahwa apabila dibava ayat-ayat azab dari Al-Qur’an, maka kulit menjadi gemetar dan hati menjadi takut. Sedangkan jika dibaca ayat-ayat rahmat dan janji, maka kulit menjadi lunak sedang hati menjadi tenang maksudnya adalah jiwanya menjadi tentram ketika ia mendengar ayat-ayat yang mengandung rahmat, kasih sayang maupun mengenai janji. As-Sajad berpendapat bahwa apabila ayat-ayat azab disebutkan, maka gemetarlah kulit orang-orang yang takut kepada Allah.<sup>145</sup>

---

<sup>144</sup> Muhammad Ath-Thahir Ibnu ‘Asyur, *Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir*, jilid 9, h. 384-391.

<sup>145</sup> Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Penerj. Bahrnun Abu Bakar DKK, jilid 23, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993), h. 298.

Sementara itu, Hamka (W 1981 M) mengartikan ayat ini “*Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan mereka,*” maksudnya yaitu apabila mereka mendengar atau membaca ayat-ayat yang sedang menjelaskan bagaimana hebat, dahsyat dan menyeramkannya azab neraka bagi barangsiapa yang tidak mau melaksanakan perintah Tuhan. “*Kemudian lembutkah kulit mereka dan hati mereka kepada mengingat Allah.*” Kalimat ini menjelaskan kondisi mereka orang-orang yang beriman ketika mendengar atau membaca ayat-ayat Allah yang serupa dan berulang-ulang, maka keimanan mereka akan bertambah karena mengingatnya. Demikianlah akan terus seperti itu meskipun mereka (orang yang beriman) belum faham makna dan isinya, meskipun ketika hanya mendengar bunyinya ketika dibacakan ayat-ayat tersebut, dan jika dibacakannya dengan khusus maka yang mendengarkannya juga akan lebih khusus.<sup>146</sup>

Di samping itu, M. Quraish Shihab menjelaskan dengan detail. dikatakan bahwa, meskipun ayat-ayat Al-Qur’an disebutkan berulang-ulang, namun ayat-ayat yang diulang-ulang itu tidak membuat bosan bagi pembaca maupun pendengarnya (ketika dibacakan oleh orang lain) dan dampak yang dihasilkannya pun tidak luntur. Hal ini terbukti dengan bergetar dan merinding secara bersinambung karenanya membaca atau mendengar dan memahami kandungan ayat-ayat Al-Qur’an itu membuat orang-orang yang takut kepada Tuhan Sang Pemelihara mereka, apalagi ketika mendengar ayat-ayat ancaman, kemudian setelah berlalu sekian lama, menjadi lunak tenang dan mantap kulit dan hati mereka lagi cenderung kepada *dzikrullah* (mengingat Allah), sehingga menerimanya dengan gembira dan penuh suka cita. Beliau juga menjelaskan dari segi bahasanya, bahwa kata *تَّقَشَّرُ taqsyar’irru* diambil kata (قشعريرة) *qusya’rirah* yang artinya kakunya kulit dengan sangat keras akibat rasa takut atau dingin. Kosakata ini dapat juga digunakan untuk menggambarkan rambut yang kaku dan berdiri. Dalam Bahasa Indonesia disebut dengan istilah berdirinya bulu roma. Hal ini terjadi pada saat rasa takut menyelubungi jiwa seseorang. Dalam artian, gemetar dan rasa takut itu timbul dalam diri seseorang saat mendengar dan membaca ayat-ayat Al-Qur’an. Disebabkan ketika itu jiwanya mengarah kepada ayat-ayat tersebut, sambil mentadabburi atau menyadari kelemahannya di hadapan Allah yang menurunkan firman-firman itu, dengan segala keagungan dan kebesaran yang dapat muncul dalam benaknya.<sup>147</sup>

---

<sup>146</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 8, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), h. 6270.

<sup>147</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, jilid 12, h. 217-218.

4. Kontekstualisasi Penafsiran QS. Az-Zumar [39]: 23 terhadap Psikosomatik

Ayat ini secara psikosomatik menggambarkan bagaimana interaksi antara dimensi psikologis dan fisik manusia dapat berubah dalam situasi tertentu, seperti saat merenungkan tentang Allah. Dalam konteks psikosomatik, ayat ini menunjukkan hubungan yang erat antara pikiran (psikologis) dan tubuh (somatik). Reaksi kulit yang menggigil dan kemudian menjadi lembut, serta perubahan pada hati, menggambarkan bagaimana emosi spiritual dan pikiran dapat mempengaruhi kondisi fisik. Gemetarnya kulit adalah manifestasi dari perasaan takut yang mendalam terhadap Allah. Ini adalah respon psikologis yang muncul sebagai hasil dari kesadaran akan kebesaran-Nya. Kemudian, kulit yang tadinya gemetar menjadi lembut, menunjukkan perubahan dalam keadaan emosi. Ini bisa diartikan sebagai perubahan dari perasaan ketegangan atau takut menjadi perasaan ketenangan dan kenyamanan saat seseorang merenungkan dan merasa dekat dengan Allah. Perubahan pada hati juga menggambarkan aspek psikologis. Hati yang tadinya mungkin tegang dan cemas, menjadi lembut dan tenang ketika merenungkan tentang Allah. Ini mencerminkan perubahan dalam keadaan mental dari kecemasan menjadi ketenangan dan kedamaian.<sup>148</sup>

Konsep ini mencerminkan prinsip-prinsip psikosomatik, yang menyatakan bahwa faktor-faktor psikologis, spiritual, dan emosional dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Ayat ini menggambarkan bagaimana ketakutan, emosi, dan perenungan yang dalam terhadap ajaran Allah dapat “menggetarkan” kulit dan hati seseorang, mengindikasikan adanya perubahan yang mendasar pada tingkat fisik dan psikologis.

Dengan demikian, dalam ayat ini terdapat penekanan pada pentingnya harmoni antara dimensi spiritual dan fisik dalam mencapai kesejahteraan holistik. Ayat ini menyiratkan bahwa ketenangan jiwa, ketakutan kepada Allah, dan perenungan atas ajaran-Nya dapat membantu mengelola dampak negatif psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Ayat tersebut mengajarkan bahwa refleksi spiritual, ibadah, dan merenungkan kehadiran Allah memiliki dampak nyata pada kondisi emosional dan fisik manusia. Hal ini menggarisbawahi pentingnya keseimbangan antara dimensi psikologis dan fisik dalam menjalani kehidupan yang berarti dan bermakna.

---

<sup>148</sup> Olivia Dwi Kemala, DKK, “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA,” dalam *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, (Yogyakarta: UII, 2019), vol. 11, no. 1, h. 40.

### C. Kajian Al-Qur'an Terhadap Pencegahan Psikosomatik

Dalam perjalanan hidup manusia, keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan kondisi fisik memegang peranan penting dalam mencapai kesejahteraan dan kesehatan holistik. Salah satu pandangan yang mengakui hubungan erat antara aspek psikologis dan fisik adalah prinsip psikosomatik. Prinsip ini mengajarkan bahwa pikiran, emosi, dan kondisi mental memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik seseorang. Manusia merupakan makhluk yang kompleks ia terdiri dari unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual.<sup>149</sup>

Menurut Adi Gunawan untuk dapat memahami agar dapat mencegah terjadinya gangguan psikosomatik, kita perlu mengerti cara kerja pikiran, sifat pikiran, hukum pikiran, khususnya pikiran bawah sadar, pengaruh emosi terhadap tubuh fisik, dan teknik terapi yang sesuai.<sup>150</sup> Dalam keterangan lain, M. Darwis Hude menyebutkan bahwa sudah banyak dari berbagai disiplin ilmu dan pelatihan-pelatihan yang menjurus pada pencegahan dan penyembuhan gangguan mental dan terus dikembangkan selaras dengan pengetahuan dan budaya umat manusia. Semua itu dilakukan dalam rangka upaya agar setiap individu dapat hidup dengan kualitas kesehatan yang prima secara jasmani maupun rohani untuk mewujudkan harapan-harapannya dalam kehidupan ini. Selain kesehatan fisik dan mental secara individu yang prima diperlukan pula kehidupan harmonis dengan sesama manusia, karena manusia adalah makhluk sosial. Itu sebabnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah merumuskan kesehatan itu mencakup tiga hal yaitu kesehatan fisik, mental dan sosial.<sup>151</sup>

Dalam konteks ini, Al-Quran, sebagai kitab suci bagi umat Islam, memberikan panduan dan arahan yang luas dan mendalam terkait berbagai aspek kehidupan, termasuk pandangan tentang kesehatan holistik. Kitab suci ini mengandung nilai-nilai spiritual, etika, serta panduan hidup yang mencakup baik aspek psikologis maupun fisik. Meskipun Al-Quran adalah kitab suci bagi umat Islam, namun pesan-pesannya bersifat universal dan dapat diterapkan pada berbagai aspek kehidupan manusia, seperti nilai-nilai moral, etika, hubungan sosial, dan prinsip-prinsip kebijakan yang relevan bagi semua manusia, tidak terbatas pada agama tertentu.

Dalam pembahasan ini, kita akan mengeksplorasi bagaimana al-Quran menawarkan pencegahan terhadap masalah psikosomatik dengan menggarisbawahi pentingnya menjaga keseimbangan dalam pikiran, perasaan, dan kesehatan fisik. Melalui penelaahan ayat-ayat al-Quran, kita akan mendapatkan wawasan tentang bagaimana nilai-nilai agama ini dapat mendukung kesejahteraan mental dan fisik, serta mengajarkan tindakan

---

<sup>149</sup> Arman Yurisaldi Saleh, *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), hal. 17.

<sup>150</sup> Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mind Body Medicine*, h. x.

<sup>151</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, h. 60.



preventif dalam menghadapi tantangan psikosomatik yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melalui beberapa aspek, seperti aspek sosial, keluarga, kesehatan, psikologis, dan spiritualnya. Dengan mengetahui hal-hal tersebut akan membuat fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga tercapai keharmonisan yang menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).<sup>152</sup>

Mari kita eksplorasi bagaimana Al-Quran memberikan panduan yang relevan dalam mencegah masalah psikosomatik, sekaligus mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara dimensi psikologis dan fisik dalam menjalani kehidupan. Berikut merupakan tinjauan Al-Qur'an terhadap pencegahan psikosomatik dalam berbagai aspek:

#### 1. Aspek Sosial

Al-Quran menyajikan pandangan mendalam tentang etika dan moral, yang bisa memberikan pedoman kepada setiap orang dalam menjalani hidupnya dengan integritas, kejujuran, dan kebaikan. Ayat-ayat tentang keadilan, kasih sayang, kerja keras, dan pengampunan, misalnya, dapat memberikan arahan bagi siapa saja yang mencari prinsip-prinsip moral. Di antaranya sebagai berikut:

##### a. Menjalani Komunikasi dengan Baik

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. An-Nahl [16]: 125,

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهِمْ بِالتِّي هِيَ  
أَحْسَنُ

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik...” (QS. An-Nahl [16]: 125).

Dalam penafsirannya, Al-Qusyairi (W 465 H) menjelaskan bahwa dakwah kepada jalan Allah adalah untuk mengajak orang patuh kepada Allah dan mencegah mereka dari melanggar perintah-Nya. Dikatakan juga bahwa ketika berdakwah harus bijaksana dan tidak bertentangan dengan perbuatan yang diperintahkan oleh orang lain secara lisan. Nasehat yang baik harus didasarkan pada pengetahuan dan kebenaran, tanpa menggunakan kekerasan. “Dan berdebatlah dengan mereka

---

<sup>152</sup> Sri Indah DKK, “Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter” dalam *el-Hikmah*, (Malang: UIN Malang, 2020), vol. 14, no. 1, h. 49.

*dengan cara yang lebih baik*” mengacu pada menggunakan argumen yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih jelas. Prinsipnya adalah mengikuti perintah yang baik dan menjauhkan diri dari apa yang dilarang.<sup>153</sup>

Hubungan antara penafsiran Al-Qusyairi dengan pencegahan psikosomatik dalam aspek sosial, bahwa penafsiran Al-Qusyairi menekankan pentingnya berdakwah dengan hikmah dan nasehat yang baik. Dalam aspek sosial, ini dapat diartikan sebagai memastikan bahwa ketika berkomunikasi dengan orang lain, kita memilih kata-kata dengan bijaksana. Berbicara dengan cara yang sensitif dan tidak merendahkan dapat mencegah terjadinya konflik atau perasaan negatif yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental. Selain itu, Al-Qusyairi menekankan untuk berbicara dengan cara terbaik (أحسن) dalam berdiskusi. Ini menggarisbawahi pentingnya menggunakan argumen yang kuat dan pendekatan komunikasi yang efektif. Dalam konteks pencegahan psikosomatik, berbicara dengan cara yang baik dan efektif dapat mencegah terjadinya stres yang berhubungan dengan konflik atau perdebatan. Al-Qusyairi juga menyoroti pentingnya menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang kita anjurkan kepada orang lain. Dalam aspek sosial, dapat diartikan sebagai pentingnya mempraktikkan nilai-nilai positif dalam interaksi sehari-hari. Dengan memiliki perilaku yang konsisten dengan nilai-nilai positif, kita bisa menghindari situasi yang dapat memicu stres atau ketidaksejahteraan mental karena perasaan tidak konsisten atau hipokrit.<sup>154</sup>

Secara keseluruhan, penafsiran Al-Qusyairi menyoroti pentingnya komunikasi dengan baik. Pendekatan ini dapat membantu mencegah stres, konflik, dan perasaan negatif lainnya yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikosomatik, di mana pikiran dan emosi memengaruhi kesehatan fisik kita.

b. Sopan Santun dalam perkataan dan perbuatan

Demi terjalinnya hubungan baik antar sesama, dalam bersosialisasi manusia harus mempertimbangkan nilai-nilai etika dan akhlak Islam dalam memahami perilaku manusia. Akhlak yang baik akan membawa dampak positif pada kesehatan psikologis dan keseimbangan hidup. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Al-Furqan [25]: 63,

---

<sup>153</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, h. 329.

<sup>154</sup> M. Imam Pamungkas, *Aklak Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*, (Bandung: Penerbit Marja, 2012), h. 29.

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ  
قَالُوا سَلَامًا

“Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan, "salām,"”

Ibnu Katsir (W 774 H) menjelaskan ayat ini merupakan sifat hamba-hamba Allah yang beriman, yaitu mereka yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati, yang mana mereka bersikap rendah hati dengan ketentraman dan kewibawaan, tanpa otoriter dan kesombongan. Dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. Maksudnya jika orang-orang jahil mengumpat mereka dengan ucapan yang buruk, mereka tidak membalasnya dengan ucapan yang buruk pula, akan tetapi mereka memaafkan, membiarkan dan tidak membalas melainkan dengan perkataan yang baik. Sebagaimana Rasulullah tidak membalas perbuatan jahil mereka melainkan dengan kesabaran dan lemah lembut. Mujahid berkata yakni mereka mengucapkan kebenaran.<sup>155</sup>

Sedangkan Asy-Syaukani (W 1250 H) menyebutkan bahwa redaksi permulaan yang dikemukakan pada ayat ini merupakan keterangan untuk menjelaskan tentang para hamba Allah yang salih, ia juga mengartikan kata هَوْنًا adalah sebagai *mashdar* yang memiliki makna tenang atau sopan. Dan mereka tabah menghadapi tindak aniaya orang-orang jahil dan bodoh. Asy-Syaukani melanjutkan perkataan bahwa Allah memerintahkan kaum muslim untuk berlapang dada dan menjaga jarak dengan santun.<sup>156</sup>

Yang harus digarisbawahi adalah ayat ini mengajarkan pentingnya kesantunan dan rendah hati dalam berinteraksi dengan orang lain. Menanggapi dengan kata-kata yang menyenangkan saat disapa oleh orang yang tidak tahu, meskipun mungkin situasinya tidak menyenangkan, adalah contoh dari kecerdasan emosional, ayat di atas menekankan pengendalian diri, sikap lemah lembut, empati, dan hubungan sosial yang baik, yang semuanya merupakan bagian dari konsep kecerdasan emosional. Dengan demikian ayat ini dapat menjadi salah satu solusi atau pencegahannya dari gangguan mental emosional dan terkhusus pada gejala gangguan psikosomatik. Karena gangguan

---

<sup>155</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Penerj. M. Abdul Ghoffar E. M & Abdurrahim Mu'thi, jilid 6, h. 128.

<sup>156</sup> Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Tahqiq dan Takhrij: Sayyid Ibrahim, jilid 8, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), h. 107-109.

psikosomatik yang disebabkan psikis yang tidak sehat mengakibatkan fisiknya sakit. Bahkan di dalam sebuah buku disebutkan bahwa dengan memiliki akhlak yang baik akan berdampak pada manfaatnya seperti lebih panjang umur, lebih jarang mengalami depresi, tingkat stress yang lebih kecil, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik terhadap penyakit, dan lebih baik secara fisik dan mental.<sup>157</sup>

c. Menjadi Pribadi yang Lemah Lembut dalam Relasi Antar Manusia

Dari term *qalb* pada QS. Ali Imran [3]: 159, penulis menemukan kata **غَلِيظَ الْقَلْبِ** (*ghalidzal qalb*) yang artinya berhati kasar. Penggalan

ayat tersebut yaitu: **...وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...**

“Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu.” Secara umum ayat ini menjelaskan tentang situasi kejiwaan sekaligus menjelaskan bagaimana seharusnya menghadapi langkah-langkah yang akan datang. Dijelaskan juga bahwa salah satu bentuk nikmat Allah adalah curahan rahmat ke dalam hati manusia. Semakin besar rahmat Allah dicurahkan kepada hati hamba-Nya maka seseorang itu akan semakin rendah hati, kata-katanya semakin halus, dan sikapnya penuh dengan toleransi. Kalau sekiranya

Nabi itu kasar dalam ucapan **فَظًّا** dan kasar dalam bersikap **غَلِيظَ**

**الْقَلْبِ**, dan tidak penuh toleransi. Pasti orang-orang yang ada di sekitarnya atau pengikut Nabi akan pergi menjauh. Jika ayat ini dikaitkan pada konteks psikosomatik dalam aspek sosial, maka dalam bersikap atau berinteraksi dengan orang lain harus menghindari sikap yang membuat orang lain merasa tidak nyaman. Karena sikap atau akhlak yang tidak baik akan menimbulkan hal-hal yang dampaknya negatif. Sikap yang keras atau hati yang keras merupakan sebuah bentuk bahwa orang tersebut tidak dapat mengendalikan emosinya. Emosi yang nampak yaitu berupa ucapan kasar dan melukai perasaan orang lain yang beresiko orang lain enggan untuk berteman. Dengan demikian, hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya gangguan psikosomatik pada seseorang yang tidak dapat mengendalikan sikap atau emosi negatifnya.<sup>158</sup> Tentu hal ini akan

---

<sup>157</sup> M. Imam Pamungkas, *Ahlak Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*, h. 78.

<sup>158</sup> Emosi negatif juga dapat di gambarkan melalui perasaan sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dendam, perilaku emosi negatif pun memiliki dampak yang negatif pula bagi perilaku yang ditimbulkan, seperti mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, membanting barang atau perilaku agresif lainnya yang kerap kali merusak hubungan dengan orang lain. Lihat di: Triantoro Safira &

menyulitkanmu dalam bersosial sehingga membuat orang tersebut merasa sendiri dan secara tidak langsung mentalnya akan terganggu. Ketika mental sudah terganggu maka yang timbul adalah ketegangan pada saat berinteraksi dengan orang lain. Dari ketegangan itu akan memunculkan reaksi contohnya seperti rasa gemetar saat berbicara di depan umum atau hanya bahkan berbicara dihadapan seseorang. Dia tidak mengetahui bagaimana caranya mengatur sikap saat bertemu seseorang. Bagaimanapun keadaannya, tabiat manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain dan akan menjadi jenuh jika tidak berinteraksi, manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya orang lain. Dengan demikian, hal ini dapat menyadarkan dan membuat manusia dalam perjalanan hidupnya selalu berusaha untuk berinteraksi. Sebab dalam perjalanan hidupnya manusia tidak akan terlepas dari orang lain untuk berelasi, dan berinteraksi.<sup>159</sup>

Oleh karena itu, dalam QS. Ali Imran [3]: 159, Al-Qur'an memberikan solusi tentang cara bagaimana bersosialisasi yang baik antar sesama. Dan bagaimana agar tidak mudah terpancing emosi dalam menghadapi persoalan sosial, salah satu solusinya yaitu dengan bersikap lemah lembut dan bertutur kata yang baik. Hal tersebut akan dapat mempermudah seseorang dalam bersosialisasi, terutama ketika menghadapi persoalan, dengan hal itu akan menyelamatkan seseorang dari hal yang tidak baik. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

*“Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.”*

Dijelaskan oleh Buya Hamka (W 1981 M) dalam tafsirnya yang monumental yaitu Tafsir Al-Azhar, bahwa dalam ayat ini ditemukan

---

Nofrans Eka Saputera, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), h. 13.

<sup>159</sup> Yohanis Sali, “Proses Interaksi Manusia di Tengah Pandemi Covid-19, Pandangan George Simmel,” dalam jurnal *MURAL: Jurnal Papua Teologi Kontekstual*, (Papua: STFT, 2021), vol. 2, no. 1, h. 1.

kata pujian yang tinggi dari Allah Subhanahu wa Ta'ala bagi Nabi Muhammad SAW, karena dengan sikap terpuji beliau yang lemah lembut, tidak cepat marah kepada umatnya yang sedang dituntun dan didiknya agar iman mereka lebih sempurna. Pada ayat ini Allah Subhanahu wa Ta'ala memuji Nabi dengan pujian yang sangat tinggi disebabkan karena sikap lemah-lembutnya beliau. Hal ini menunjukkan bahwa Allah Subhanahu wa Ta'ala sangat senang jika sikap lemah lembut tersebut dimiliki oleh setiap hamba-Nya. Demikian Allah Subhanahu wa Ta'ala telah memberi petunjuk kepada Hamba-Nya mengenai bagaimana ilmu bersosialisasi dengan baik. Kemudian ayat selanjutnya Allah berfirman: *“Karena sekiranya engkau bertindak kasar, berkeras-hati, niscaya berserak-seraklah mereka dari kelilingmu.”* Ayat ini dapat dipahami bahwa orang yang bersikap kasar, berhati keras atau sikapnya yang kaku, hal tersebut yang dapat menjadi penyebab orang-orang akan segan menghampirinya. Satu persatu orang-orang akan menjauhinya, sehingga dia “akan menggantung asap<sup>160</sup>” sendirian. Hamka mengatakan jika orang menjauhi kita, jangan menyalahkan orang tersebut, melainkan selidikilah kekurangan pada diri sendiri.<sup>161</sup>

Di samping itu, M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa karena rahmat Allah yang sangat besar kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadikan beliau bersikap lemah lembut kepada umatnya (kaum muslimin khususnya mereka yang telah melakukan kesalahan dan pelanggaran dalam perang Uhud) yang sebenarnya cukup banyak membuat emosi dan marah. Dalam menghadapi keadaan genting yang mereka perbuat sehingga membuat sebagian kaum muslim menderita, begitu banyak bukti sikap ke-lemahlembutan Nabi terhadap umatnya terkhusus pelanggar, beliau bermusyawarah dengan mereka sebelum memutuskan berperang, beliau menerima usulan mayoritas mereka, meskipun beliau sendiri kurang berkenan; beliau tidak memaki dan mempermasalahkan para pemanah yang meninggalkan markas mereka, namun beliau menegurnya dengan halus bahkan memaafkannya, dan memohonkan ampunan dari Allah Subhanahu wa Ta'ala atas dosa-dosa yang mereka lakukan. Sekiranya Nabi Muhammad SAW bersikap keras, buruk perangai, kasar kata lagi berhati kasar, tidak peka atau peduli terhadap keadaan orang lain, tentulah mereka akan menjauhkan diri dari sekeliling beliau, yang disebabkan oleh antipasti terhadapmu. Setelah melakukan hal-hal diatas dan telah membulatkan tekad, serta

---

<sup>160</sup> Kalimat kiasan yang memiliki arti memikirkan (menghendaki) yang tidak mungkin akan tercapai, atau melakukan perbuatan yang sia-sia (berangan-angan hampa). Lihat di: Dendy Sugono DKK, “Kamus Bahasa Indonesia”, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 58.

<sup>161</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 2, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), h. 965-967.

melaksanakan hasilnya musyawarah tersebut, Allah memerintahkan untuk melaksanakannya dibarangi dengan rasa tawakal terhadap-Nya untuk membimbing mereka ke arah apa yang mereka harapkan.<sup>162</sup>

Sementara itu, Husnul Hakim menjelaskan bahwa antara rahmat dan kelembutan Nabi itu saling terkait, jika kita melihatnya dari sisi Allah, maka kelembutan sikap itu sebab rahmat Allah. Namun, jika kita melihat dari sisi Rasulullah, maka rahmat Allah itu diberikan kepada beliau sebab kelembutan sikapnya. Tentunya dua hal itu saling mengait. Apapun penafsiran yang dipilih, yang pasti ayat tersebut sebagai bentuk apresiasi Allah terhadap hamba-Nya yang paling mulia, Nabi Muhammad SAW. Beliau dipuji, paling tidak, dalam dua posisi, sebagai pemimpin agama dan pemimpin masyarakat.

Artinya, keberhasilan beliau dalam melaksanakan tugas kerasulan dan kemasyarakatan adalah dilandaskan pada kemuliaan akhlak beliau (kelembutan, pemaaf, dan musyawarah). Meskipun ayat ini terkait langsung dengan pribadi Rasulullah, namun, jika melihat ide yang ingin disampaikan adalah bahwa sikap kelembutan itu akan mendatangkan rahmat Allah, maka kaidah yang digunakan adalah *al-'ibrah bi khususi as-sabab laa bi 'umumi al-lafdzi*. Artinya, jika kita ingin senantiasa dirahmati oleh Allah, terutama sekali, sebagai pemimpin agama maupun pemimpin masyarakat, maka laksanakan dengan landasan kasih sayang, kelembutan, pemaaf dan musyawarah.<sup>163</sup>

Penjelasan diatas, memberikan pengertian pentingnya pengetahuan tentang bagaimana bersikap atau menyikapi persoalan dengan baik dan tepat untuk masalah pribadi dan terkhusus masalah persoalan sosial. Secara tersirat Allah Subhanahu wa Ta'ala mengajarkan terhadap hamba-Nya agar memiliki perangai yang sangat luhur, tidak bersikap keras, tidak juga berhati kasar, menjadi manusia yang pemaaf, penuh toleransi dan bersedia mendengar saran dari orang lain. Yang pada gilirannya akan mencegah potensi ketidakseimbangan antara kondisi psikis dan kesehatan fisik.

#### d. Urgensi Menjadi Pemaaf

Pribadi yang sehat merupakan pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungan dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan sosialnya, serta hubungannya dengan Allah. Sebagai dampak dari ketidakmampuan manusia untuk mengendalikan gangguan mental emosional, maka berbagai gangguan yang bersifat mental emosional, bahkan fisik pun akan bermunculan. Kenyataan ini bisa diduga bahwa sebagian orang mengalami gangguan berbagai penyakit fisik,

---

<sup>162</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 2, h. 255-256.

<sup>163</sup> Ahmad Husnul Hakim IMZI, *Kaidah Tafsir Berbasis Terapan*, (Depok: ELSIQ Tabarok Ar Rahman, 2019), h. 193.

sebenarnya dipicu juga oleh gangguan jiwa. Seperti misalnya, sebagian penderita gangguan penyakit maag atau penderita asam lambung, sebenarnya bukan disebabkan oleh lambungnya yang bermasalah, namun lebih disebabkan oleh gangguan mental emosional. Oleh karena itu Al-Qur'an hadir sebagai obat, terapi, atau pencegah bagi psikologis manusia yang mengalami suasana tersebut.<sup>164</sup>

Demikian pula halnya dengan orang yang menahan untuk memberi maaf atau tidak mau menjadi pemaaf dan meminta maaf dalam tindakan dan suasana yang salah. Maka keadaan orang seperti ini, tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan penyakit fisik yang lain. Maka tawaran psikoterapi maaf dan meminta maaf menjadi urgen. Dalam penelitian ini, ditemukan salah satu ayat Al-Qur'an yang menyinggung mengenai sifat pemaaf yang menghantarkan dirinya dari kebahagiaan atau kenikmatan ukhrawi. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ۖ

*“(Kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf;”* (QS. Asy-Syūrā [42]:37).

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa konteks ayat di atas, berbicara mengenai sifat seseorang yang akan mendapatkan kesenangan abadi di akhirat. Orang yang keimanannya kuat, ia akan menghindari dosa-dosa besar, serta aktifitas-aktifitas atau amalan-amalan yang berdampak buruk dalam masyarakat, serta apabila mereka menghadapi sesuatu yang menimbulkan amarah mereka akan memaafkan, yang menghindari dosa-dosa besar seperti mempersekutukan Allah, membunuh, berzina, durhaka pada orang tua. Dalam artian yang harus di garis bawahi adalah semua kegiatan yang bisa berdampak buruk dalam masyarakat, dan apabila mereka mendapat perlakuan buruk yang mengundang marah, disinggung perasaannya sehingga menimbulkan amarah, mereka mampu menahan amarahnya bahkan mampu memaafkan secara lahir dan batin padahal hakikatnya mereka mampu untuk membalas. Hal ini dapat terjadi disebabkan hati mereka yang lapang, pengendalian diri mereka begitu terkontrol, sehingga amarah yang muncul dengan segera dapat redam. Ini merupakan hal-hal yang menyangkut pribadi mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki hati yang lapang (berlapang dada), sehingga mereka mampu menahan amarah dan selalu memaafkan orang lain yang melakukan

---

<sup>164</sup> Rohimin, “Al-Qur’an Dan Psikoterapi Elaborasi Deduktif Dan Telaah Banding Pendekatan Tafsir Integratif Dalam Terapi Memaafkan Dan Meminta Maaf,” dalam jurnal *NUANSA*, (Bengkulu: IAIN Bengkulu, 2019), vol. XII, no. 1, h. 3.



kesalahan terhadap mereka. Adapun huruf *maa* (مَا) yang mendahului kata *ghadibu* غَضِبُوا merupakan penguat yang mengartikan bahwa mereka benar-benar dibuat marah. Sedangkan kata setelahnya, *hum* هُمْ merupakan bentuk isyarat bahwa sikap batin mereka serupa dengan lahirnya, yaitu pemaafan yang ia berikan, benar tulus dan bersumber dari hati mereka. Begitu pun kesan para al-Biqai.<sup>165</sup>

Sementara itu, Sayyid Quthb (W 1966) berpendapat bahwa sifat yang harus ditanamkan dan direalisasikan dalam masyarakat umum supaya mampu menjadi panutan yang aktual dalam bermasyarakat, sebagian di antaranya mereka memiliki sifat beriman, menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji, memaafkan ketika marah. Lalu maksud dari ayat “*Dan orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji...*” Sayyid Quthb menafsirkan bahwa makna antara kesucian hati dan kesucian perilaku, atau sebaliknya dosa besar dan perbuatan keji. Maksudnya antara hati, perilaku dan keimanan itu saling berkaitan dan sebagai prasyarat bagi keteladanan yang lurus. Keimanan hati yang tidak sah atau yang sudah tidak suci dan lurus, itu bisa disebabkan karena ia tidak berusaha menjauhi dosa besar atau bahkan ia melakukannya (dosa besar dan berbagai kemaksiatan). Hati tidak layak menyandang keteladanan manakala ia telah berpisah dari kesucian iman yang diliputi kemaksiatan, dengan demikian cahaya hatinya akan sirna. Kemudian Allah Subhanahu wa Ta'ala memberikan kelapangan toleransi atas dosa kecil yang dilakukan seorang hamba, sebab Dia lebih mengetahui kemampuan hamba-hambaNya. Dan inilah merupakan salah satu karunia, rahmat, dan toleransi Allah yang diberikan kepada manusia. Hal ini semestinya membuat manusia malu terhadap Allah. Toleransi membuat seseorang malu dan maaf menimbulkan makna malu bagi kalbu yang mulia. Yang perlu di garis bawahi pada pembahasan ayat ini adalah pada kalimat berikut: “.. *Dan apabila mereka marah, mereka memberi maaf.*” Sifat ini disajikan setelah isyarat implisit ihwal toleransi Allah atas dosa dan kesalahan manusia yang kecil-kecil. Di mana isyarat ini mendorong manusia bersikap toleran dan pemaaf serta mengharuskan kepada kaum mukminin bahwa apabila marah, mereka memaafkan. Sekali lagi tampak jelas toleransi Islam terhadap diri manusia. Islam tidak membebani manusia dengan melebihi kekuatannya. Allah mengetahui bahwa marah merupakan emosi manusia yang bersumber dari fitrahnya. Kemarahan bukan semata-mata sebagai keburukan. Marah karena Allah, agama, kebenaran, dan keadilan merupakan kemarahan yang

---

<sup>165</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, jilid 12, h. 510.

dikehendaki karena mengandung kebaikan.<sup>166</sup> Karena itu, esensi kemarahan tidak diharamkan dan tidak dianggap sebagai kesalahan. Bahkan, eksistensinya dalam fitrah dan tabiat diakui. Maka, manusia yang terombang-ambing antara fitrah dan urusan agamanya dimaafkan.<sup>167</sup> Ayat ini dipertegas oleh QS. Ali Imran [3]: 134,

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”*

Disebutkan bahwa وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ yaitu orang yang mampu menahan emosi dan menjadi pemaaf merupakan kriteria atau sebagai salah satu karakternya orang yang bertakwa. Artinya, menahan emosi dan memaafkan bukan sekedar ucapan, namun benar-benar sudah tertanam di dalam hatinya. Konteks ayat ini menjelaskan urutan langkah dalam proses memaafkan yang diawali dengan وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ yaitu menahan emosi atau marah. Hal ini dianggap sebagai langkah awal karena sejatinya hati masih merasa panas dengan gejolak amarah. Meski demikian, Al-Qur'an tetap mengapresiasinya karena ia kuat menahan gejolak amarahnya sehingga tidak sampai mencuat, layaknya air yang mendidih di dalam panci lalu ditutup dengan penutupnya sehingga tidak sampai meluber. Kemudian selanjutnya disebutkan, وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ yaitu memaafkan orang lain. Setelah ia mampu menahan gejolak amarah dan emosinya barulah ia dapat memaafkannya. Kata memaafkan di sini menggunakan *isim* sehingga menunjukkan bahwa pemaafan yang dimaksud adalah pemaafan yang bukan hanya sekedar basa basi di mulut atau bersifat temporal, melainkan pemaafan tersebut sudah menetap di dalam batinnya atau menyatu dengan dirinya.

---

<sup>166</sup> Dalam kondisi tertentu, ada kalanya marah merupakan perilaku baik dan terpuji. Seperti Baginda Rasulullah SAW yang marah karena membela Allah SWT. Sebagaimana yang diriwayatkan bahwa “Sesungguhnya Nabi SAW tidak pernah marah terhadap sesuatu. Namun, jika larangan-larangan Allah dilanggar, ketika itu tidak ada sesuatu pun yang dapat menghalangi rasa marahnya.” (HR al-Bukhari dan Muslim).

<sup>167</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, jilid 10, h. 209.

Sehingga seseorang belum disebut pemaaf jika ia hanya pernah memaafkan seseorang tetapi untuk yang lain ia tidak memaafkan.<sup>168</sup>

Dilengkapi oleh firman Allah Subhanahu wa Ta'ala yang menerangkan bahwa level tertinggi dari memaafkan adalah melupakan kesalahan dan membuka lembaran baru, hal ini sebagaimana dipahami dalam QS. Al-Hijr [15]: 85,

...فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

“... maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik.

Ayat ini memerintahkan Rasulullah SAW agar memaafkan kaumnya yang enggan beriman (atas kecaman, gangguan, dan pendustaan mereka terhadap Rasulullah) dengan cara berpaling dari mereka. Pemaafan dengan cara yang baik yaitu dengan melupakannya. Memaafkan pada level ini merupakan level lebih tinggi dari pada *al-'afiy*, karena ia dituntut membuka lembaran baru atau melupakan kesalahannya. Inilah tingkatan memaafkan yang tertinggi, yang tentunya setelah melalui tahap menahan emosi, lalu memaafkan, kemudian melupakan kesalahan.<sup>169</sup>

Dengan demikian, ayat di atas mengingatkan bahwa orang yang mampu menahan emosional atau kemarahannya akan lebih sulit terdampak gangguan psikosomatik dan lebih mudah mendapatkan ketenangan batin, kebahagiaan di dunia maupun di akhirat, di mana artinya ia mampu berlapang dada, bersikap toleran, bersabar, menjadi pemaaf dan mampu mengatur emosionalnya terlebih penting bahwa dengan menjadi pemaaf akan menjadikan seseorang dekat pada ketakwaan. Bahkan pada ayat kedua (QS. Ali Imran [3]: 134) disebutkan orang yang menjadikan sikap pemaaf sebagai karakter di dalam dirinya yang sudah melekat dalam batinnya dan mampu menyatu dalam dirinya, hakikatnya ia disebutkan dalam Al-Quran sebagai orang yang takwa (*muttaqin*).<sup>170</sup> Walaupun sebenarnya ia mampu untuk marah, sebab marah merupakan sifat manusiawi, emosi manusia yang berasal dari fitrahnya. Namun dengan memilih untuk menjadi pemaaf dan melupakan kesalahan seseorang tentu akan jauh lebih baik, dan

---

<sup>168</sup> Ahmad Husnul Hakim, *Kaidah Tafsir Berbasis Terapan*, h. 181.

<sup>169</sup> Lihat selengkapnya di: Ahmad Husnul Hakim, *Kaidah Tafsir Berbasis Terapan*, h. 182.

<sup>170</sup> Sebagaimana juga firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam QS. Al-Baqarah [2]: 237: [2]: 237: وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ yang artinya “pembebasan atau pemaafan itu lebih dekat kepada takwa.” Dan firman-Nya dalam QS. Al-A'raf [7]: 199, خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ yang artinya: “Jadilah pemaaf dan perintahkan (orang-orang) pada yang makruf, dan berpalinglah dari orang-orang bodoh.”

akan menjauhkan seseorang dari pribadi yang pendendam yang dapat menjadi pemicu munculnya penyakit hati dan ketika sudah menjadi habit atau kebiasaan, maka besar kemungkinan hal tersebut akan berpengaruh pada kesehatan jiwa dan fisiknya (psikosomatik).

e. Urgensi Pikiran Positif dan Berprasangka Baik

Prasangka buruk dalam bahasa arab sering disebut dengan *su'uzhan* yang bermakna adalah perkiraan atau lintasan yang berbuah menjadi penyifatan terhadap orang lain dengan segala keburukan yang menimbulkan kedukaan pada orang itu tanpa disertai bukti dan alasan.<sup>171</sup> Hal ini sependapat dengan penjelasan Asy-Syaukani (W 1250 H) dalam Tafsir Fathul Qadir yang akan dijelaskan pada bagian ayatnya. Terkadang manusia dalam menghadapi rumitnya ujian yang sedang dihadapi, sebenarnya masih ada kebaikan yang Allah hadirkan. Hanya saja ia tidak menyadarinya, sebab prasangka atau pikiran buruk terhadap-Nya sudah berhasil menguasai isi kepalanya lebih dulu. Padahal, Allah yang kamu hujani sangkaan buruk itu, adalah Allah yang mengawasi jantungmu agar berdetak dengan baik. Oleh karena itu, prasangka buruk merupakan salah satu penyakit hati yang dapat memperburuk suasana hatimu, baik berprasangka buruk terhadap dirimu, orang lain ataupun Allah. Namun dalam konteks ini, penulis memasukkannya ke dalam kategori sosial, karena prasangka buruk kepada orang lain akan menyebabkan suatu hambatan dalam bersosialisasi yang juga dapat menyebabkan munculnya gangguan mental dan terkhusus pada gangguan psiksomatik. Terdapat banyak ayat dalam Al-Qur'an yang mengimbau manusia agar terbebas dari berbagai penyakit hati terkhusus penyakit buruk sangka. Salah satu firman-Nya terdapat pada QS. Al-Hujurat [49]: 12.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا  
وَلَا يَعْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا  
فَكَرِهْتُمُوهُ<sup>ط</sup> وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu*

---

<sup>171</sup> Sayyid Muhammad Nuh, *Penyebab Gagalnya Dakwah*, Penerj. Nur Aulia, jilid 2, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), h. 16.

merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat [49]: 12).

Menurut Hamka (W 1981 M), prasangka ialah tuduhan yang tidak baik, persangkaan yang tidak beralasan, semata hanya buruk sangka yang tidak pada tempatnya saja, Hal ini disebabkan, bahwa sesungguhnya sebagian daripada prasangka itu merupakan dosa. Dikatakan bahwa prasangka adalah dosa, sebab prasangka adalah tuduhan yang tidak beralasan yang bisa saja memutuskan tali persaudaraan atau silaturahmi yang baik di antara dua orang atau lebih. Bahkan Rasulullah SAW sangat mencegah perbuatan prasangka yang buruk, sebagaimana dalam Sabdanya:<sup>172</sup>

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَجَسَّسُوا،  
وَلَا تَنَافَسُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ  
إِخْوَانًا.

“Sekali-kali janganlah kamu berburuk sangka, karena sesungguhnya buruk sangka adalah perkataan yang paling bohong. Dan ianganlah kamu mengintai-intai, dan janganlah kamu merisik-risik, dan ianganlah kamu berganding-gandingan, dan janganlah kamu berdengki-dengkian dan ianganlah kamu berbencibencian dan janganlah kamu berbalik-belakangan, dan iadilah kamu seluruh hamba Allah bersaudara.” (HR. Al-Bukhari, Muslim, Abu Dawud).

Disebutkan bahwa dengan prasangka buruk dapat memutuskan silaturahmi disebabkan prasangka yang dilontarkan adalah prasangka yang tidak baik juga tidak berlandaskan alasan yang logis. Kemudian Hamka menjelaskan di dalam hadis disebutkan “Tidaklah halal bagi seorang islam untuk menjauhi saudaranya lebih dari tiga hari.” (HR. Muslim). Dengan demikian yang mana akibat dari prasangka buruk akan menjadikan hati seseorang berpenyakit, disebutkan bahwa “Tiga macam membawa krisis bagi umatku; memandang kesialan, dengki dan jahat sangka.”

Artinya, jika selama ini perangai yang buruk ini ada pada dirimu, mulai sekarang segeralah hentikan dan bertaubatlah daripada kesalahan yang hina itu disertai dengan penyesalan dan bertaubat. Allah senantiasa membuka pintu kasih-sayangNya, membuka pintu selebar-lebarnya menerima kedatangan para hambaNya yang ingin menukar perbuatan yang salah dengan perbuatan yang baik, kelakuan yang durjana hina dengan kelakuan yang terpuji sebagai manusia yang budiman.<sup>173</sup>

---

<sup>172</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 9, h. 6831.

<sup>173</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid 9, h. 6831-6834.

Adapun menjelaskan Asy-Syaukani (W 1250 H) dalam menjelaskan makna *dzan الظنّ* pada ayat di atas, merupakan prasangka atau tuduhan yang tidak berdasar, seperti orang yang menuduh orang lain melakukan suatu perbuatan keji tanpa ada bukti yang menunjukkan tuduhan itu. Pada ayat ini Allah memerintahkan untuk menjauhi kebanyakan prasangka dan hendaklah orang beriman bertabayun atau memverifikasi setiap dugaan yang disangkanya sehingga dia mengetahui perihalnya yang sebenarnya, karena di antara dugaan-dugaan itu memang ada yang perlu ditelusuri, dan banyak hukum-hukum syari'at dibangun atas dasar dugaan, seperti qiyas, berita dari satu orang, dan pendalilan umum. Akan tetapi, dugaan yang harus diamalkan ini telah dikuatkan dengan berbagai faktor yang mengharuskan pengamalannya dan menepiskan keraguan serta kesangsian. Sedangkan Az-Zajaj (W 305 H) menambahkan informasi bahwa *dzan* yang dimaksud adalah prasangka buruk terhadap orang baik, di mana prasangka buruk terhadap orang yang biasa melakukan keburukan dan kefasikan, maka kita boleh mengatakan bahwa kita menduga mereka sebagaimana yang tampak dari mereka.<sup>174</sup>

M. Darwis Hude menginformasikan bahwa penyakit-penyakit hati yang sering menghinggapi manusia merupakan sumber-sumber gangguan mental, dari gangguan mental ini dapat menyebabkan munculnya pada gangguan psikosomatik. Di antara penyakit-penyakit hati seperti dengki, dendam, pamer, takabur, tamak dan lain-lain. Salah satu di antaranya adalah penyakit hati buruk sangka, baik berburuk sangka kepada dirinya, orang lain, bahkan kepada Allah. Ketika buruk sangka telah menjadi akut maka dapat menyebabkan munculnya gangguan mental.<sup>175</sup> Tidak sedikit hingga munculnya penyakit fisik atau disebut psikosomatik. Prasangka buruk juga dapat disebabkan karena belum sepenuhnya memiliki keterampilan untuk bertawakkal dan bergantung kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Hal ini diperkuat oleh firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam QS. An-Nas [114]: 4, yang artinya "*Dari kejahatan (setan) pembisik yang tersembunyi.*" Dengan prasangka menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi dan menjadikan munculnya rasa kecemasan pada diri individu tersebut. Jika kecemasan dibiarkan terus menerus maka akan berdampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik (psikosomatik).<sup>176</sup>

---

<sup>174</sup> Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, jilid 10, h. 482.

<sup>175</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, h. 67.

<sup>176</sup> Sayyid Muhammad Nuh, *Mencegah dan Mengatasi Bahaya Lisan*, (Jakarta: Mitra Press, 2008), h. 11.

Ayat ini memberikan peringatan kepada orang yang beriman untuk menjauhi atau menghindari sebagian besar prasangka buruk. Disebutkan bahwa dampak buruk dari prasangka buruk yang tidak berdasar dapat melahirkan dosa, baik dosa dalam bentuk sikap negatif terhadap orang lain maupun dosa dalam bentuk tuduhan atau kecurigaan yang tidak beralasan. Asy-Syaukani (W 1250 H) menambahkan bahwa berprasangka buruk terhadap orang baik merupakan dosa yang mendatangkan siksa bagi pelaku yang berprasangka buruk.<sup>177</sup> Ayat ini juga menunjukkan pentingnya memiliki sikap positif dan berprasangka baik terhadap orang lain. Prinsip ini mengajarkan bahwa prasangka buruk tidak hanya merugikan hubungan sosial, tetapi juga dapat membawa akibat buruk dalam konteks moral dan agama.

Pentingnya menghindari prasangka buruk dan memiliki sikap positif terhadap orang lain. Prinsip ini memiliki relevansi dalam menjaga hubungan sosial yang harmonis dan mendukung kesejahteraan mental. Prasangka buruk dapat menciptakan ketidakpercayaan, konflik, dan ketegangan dalam hubungan antarindividu, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan psikosomatik. Karena dengan berprasangka baik dan menjaga tindakan berbicara yang positif dapat menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan mendukung. Memiliki pandangan positif terhadap orang lain dapat mengurangi stres, konflik interpersonal, dan gangguan psikosomatik yang mungkin timbul akibat prasangka buruk atau kata-kata yang menyakiti.<sup>178</sup>

Dalam praktiknya, menjaga sikap yang positif terhadap orang lain dapat membantu mengurangi potensi konflik, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mendukung kesehatan psikosomatik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan sikap berprasangka baik terhadap orang lain memiliki relevansi besar dalam konteks kesehatan mental. Berprasangka baik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan konflik dalam interaksi sosial. Saat kita melihat hal-hal dengan sudut pandang positif, kita cenderung merasa lebih damai, optimis, dan mendukung suasana hati yang baik. Dalam konteks kesehatan mental, berprasangka baik juga dapat membantu mengatasi pikiran negatif atau paranoid yang sering kali muncul dalam gangguan kecemasan atau depresi. Sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain dapat memperkuat rasa percaya diri, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengurangi gejala gangguan mental. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik

---

<sup>177</sup> Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, jilid 10, h. 483.

<sup>178</sup> Agus Widodo, "Stress pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe-2 dalam Melaksanakan Program Diet di Klinik Penyakit Dalam RSUP Dr. Kariadi Semarang," dalam *Medica Hospitalia*, (Semarang: RSUP Dr. Kariadi, 2012), vol. 1, no. 1, h. 55.

terbukti berisiko lebih rendah terkena penyakit kronis, seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.<sup>179</sup>

Dengan demikian, ayat ini memiliki relevansi dalam konteks menjaga hubungan sosial yang sehat dan menghindari konflik. Berprasangka baik dapat membantu menciptakan suasana yang positif, menghindari konflik yang tidak perlu, dan mendukung kesejahteraan mental. Menghindari prasangka buruk juga dapat mencegah potensi konflik interpersonal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental terutama pada gangguan psikosomatik.

## 2. Aspek Keluarga

Al-Quran bukan hanya panduan spiritual, tetapi juga memberikan arahan yang komprehensif untuk menjalani kehidupan dengan harmoni dalam berbagai aspek, termasuk dalam lingkungan keluarga. Keluarga yang sehat dan penuh kasih sayang memiliki peran penting dalam mencegah gangguan psikosomatik. Kitab suci ini memberikan pedoman tentang pentingnya menjaga hubungan keluarga yang baik, berkomunikasi dengan bijak, dan memberikan perhatian kepada anggota keluarga. Berikut adalah beberapa ayat Al-Quran yang relevan dan mencerminkan pandangan ini:

### a. Ayat Tentang Kasih Sayang dalam Keluarga

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.”* (QS. Ar-Rum [30] :21).

Dalam tafsir Shofwa At-Tafasir, Ash-Shobuni (W 2021 M) menerangkan bahwa ayat ini memiliki makna yang mendalam dan mengandung pesan penting tentang penciptaan pasangan hidup (suami istri) oleh Allah. Disebutkan juga ayat ini menggambarkan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup bagi manusia dari diri mereka sendiri dan mengajarkan tentang keindahan dan hikmah di balik penciptaan pasangan hidup. Ayat ini memiliki makna cinta dan kasih sayang, sebab Allah menciptakan istri-istri dari jenismu sendiri agar manusia merasakan cinta dan kasih sayang dalam hubungan pernikahan.

---

<sup>179</sup> Airindya Bella, “Memahami Kesehatan Mental Dan Cara Menjaganya.” *Alodokter*, <https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini> diakses pada 23 agustus 2023.



Pasangan hidup yang saling mencintai dan mengasihi merupakan anugerah dan tanda kebesaran Allah.

Dikatakan bahwa, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya. Dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Artinya, Dia menjadikan di antara pasangan suami istri itu saling mencintai dan merasakan rasa kasih sayang. Ibnu Abbas berkata: Mawaddah adalah cinta seorang pria kepada istrinya, dan rahmah adalah kasih sayangnya dan kepeduliannya terhadapnya ketika ia menghadapi kesulitan atau penyakit.

Dalam konteks keseimbangan emosional, ayat ini menyebutkan bahwa pasangan hidup dapat memberikan ketenangan batin (merasa tenteram). Kehadiran pasangan hidup yang penuh cinta dapat membantu mengurangi stres dan tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karenanya, ayat ini menyoroti pentingnya membangun rasa kasih dan sayang di antara pasangan hidup. Kehadiran perasaan tersebut membantu mempererat hubungan keluarga dan menciptakan lingkungan harmonis di dalam rumah tangga. Ayat ini juga mengajak manusia untuk merenung dan memahami tanda-tanda kebesaran Allah dalam penciptaan pasangan hidup. Melalui pemikiran dan pertimbangan, manusia dapat menyadari hikmah dan rahmat di balik penciptaan ini.<sup>180</sup>

Dengan demikian, ayat ini mengandung pesan universal tentang pentingnya menjaga hubungan pernikahan dengan cinta, kasih sayang, dan keseimbangan emosional. Dalam konteks pencegahan gangguan psikosomatik, ayat ini menggarisbawahi pentingnya memiliki lingkungan keluarga yang mendukung dan penuh kasih sayang, yang pada gilirannya dapat membantu menjaga kesejahteraan fisik dan mental. Jadi, ayat ini menekankan pentingnya kasih sayang dalam hubungan pernikahan. Memelihara hubungan yang penuh cinta dan kasih sayang dalam keluarga dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan, serta mencegah masalah psikosomatik.

b. Ayat Tentang Berbuat Baik Kepada Orang Tua

وَفَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا  
أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

*“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan*

---

<sup>180</sup> Muhammad Ali Ash-Shobuni, *Shofwa At-Tafasir*, juz 2, (Al-Qohirah: Dar Ash-Shobuni li al-Tiba'ah wa al-Tauzi', 1997), h. 438.

*“ah” dan janganlah kamu membentak keduanya dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang mulia.”* (QS. Al-Isra' [17] :23)

Penafsiran Abu Su'ud (w 982 H) mengenai ayat di atas membahas tentang pentingnya hormat dan bakti kepada orang tua. Di dalam penafsirannya ia menekankan bahwa Allah SWT telah memerintahkan agar tidak ada yang disembah kecuali Dia, dan agar berbuat baik kepada kedua orang tua. Hal ini merupakan penekanan pada pentingnya menghormati dan menghargai kedua orang tua dalam segala aspek kehidupan, termasuk perilaku, tutur kata, dan perlakuan.

Dalam penafsirannya ia menyebutkan bahwa Abu Su'ud menjelaskan mengenai menghormati orang tua meliputi beberapa aspek, seperti berbicara dengan sopan, tidak merendahkan atau menghardik mereka, serta berbicara kepada mereka dengan ucapan yang baik dan penuh penghormatan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang tua haruslah sopan dan penuh penghargaan. Bahkan jika ada perbedaan pendapat atau kebijakan, komunikasinya tetap harus dilakukan dengan cara yang baik dan memuliakan. Dikatakan bahwa *“janganlah kamu meninggikan suaramu terhadap keduanya, dan janganlah kamu menunjukkan ekspresi kesal kepada keduanya. Janganlah keduanya melihat dari dirimu sikap yang bertentangan, baik secara terang maupun tersembunyi. Sempatkanlah dirimu merasa belas kasihan terhadap keduanya selama mereka hidup, mendoakan mereka ketika keduanya meninggal, dan melayani tamu atau relasi mereka setelah keduanya tiada.”* Abu Su'ud juga mengutip hadis Nabi

Muhammad SAW yang menyatakan bahwa *“ إِنَّ مِنْ أَيْرِّ الْبِرِّ أَنْ يَصَلَ ”*

*“الرجلُ أهلٌ وِدِّ أبيه”* *“Sesungguhnya di antara bentuk kebaikan yang paling utama adalah apabila seseorang menjaga hubungan dengan orang-orang yang memiliki hubungan dengan ayahnya.”*<sup>181</sup>

Dalam keseluruhan, penafsiran Abu Su'ud mengenai ayat ini menegaskan pentingnya menghormati dan berbuat baik kepada orang tua sebagai upaya pencegahan potensi masalah psikosomatik dalam aspek keluarga. Sikap hormat dan kebaikan terhadap orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang positif, yang pada gilirannya dapat berdampak baik pada kesehatan mental dan fisik anggota keluarga. Dalam pencegahan masalah psikosomatik dalam aspek

keluarga, penekanan Abu Su'ud pada *“إِحْسَانًا”* (kebaikan) menjadi relevan. Sikap baik terhadap orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang harmonis di dalam keluarga. Sikap hormat dan

---

<sup>181</sup> Abu As-Su'ud Al-'Imadi, *Irsyad Al-'Aql As-Salim Ila Mazaya Al-Kitab Al-Karim*, juz 5, (Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-'Arabi, t.t), h. 166.

kebaikan ini dapat membantu mencegah tekanan emosional yang berpotensi memicu masalah psikosomatik.

c. Warisan Kebajikan dan Kebaikan Spiritual

Dalam perjalanan hidup ini, seringkali kita tertuju pada upaya mempersiapkan masa depan yang tangguh secara materi dan finansial. Namun, ada aspek yang tak boleh kita abaikan, yaitu kesejahteraan batin dan kebahagiaan spiritual. Keluarga memiliki fungsi dan peranan penting dalam merawat kualitas keturunannya. Bukan hanya tentang memberikan harta dan materi, tetapi juga tentang mendalami takwa dan kebajikan. jangan sampai meninggalkan generasi lemah baik dari segi aqidah, fisik, mental, pengetahuan, ekonomi dan sebagainya.<sup>182</sup> Pesan ini disampaikan sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam QS. An-Nisa [4]: 9,

وَلِيَحْشَ الْذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ  
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

*“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).”*

Penafsiran dari Al-Qusyairi (W 465 H) mengenai ayat di atas, menekankan bahwa dalam aspek keluarga, yang seharusnya disiapkan oleh seorang muslim untuk keluarganya bukan hanya harta dan materi, melainkan juga ketakwaan dan kebajikan. Dalam ayat ini, Allah tidak mengatakan untuk mengumpulkan kekayaan dan harta benda semata, atau memperbanyak properti dan aset, tetapi lebih menekankan kepada takwa kepada Allah.<sup>183</sup> Dengan memiliki ketakwaan, keluarga akan dilindungi dan dipelihara oleh Allah, serta dijamin oleh-Nya. Oleh karena itu, kebajikan dan kebaikan spiritual adalah hal yang paling penting untuk diwariskan kepada keluarga.

Penafsiran di atas memiliki relevansi yang erat dengan pencegahan psikosomatik dalam aspek keluarga. Psikosomatik adalah istilah yang mengacu pada hubungan antara faktor psikologis (seperti pikiran, perasaan, dan emosi) dengan kondisi fisik atau kesehatan tubuh. Dalam konteks ini, menjaga kesehatan mental dan emosional keluarga dapat berdampak pada kesehatan fisik mereka.

---

<sup>182</sup> M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, h. 128.

<sup>183</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 1, h. 316.

Pada penafsiran Al-Qusyairi menekankan pentingnya menanamkan takwa dan kebajikan kepada keluarga, bukan hanya berfokus pada aspek materi. Hal ini relevan dengan pencegahan psikosomatik dalam aspek keluarga karena:

- 1) Stres Keluarga: Menanamkan nilai-nilai spiritual seperti takwa, keadilan, dan kasih sayang dalam keluarga dapat membantu mengurangi stres dan konflik di antara anggota keluarga. Lingkungan harmonis di rumah dapat mencegah munculnya tekanan emosional yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan fisik.
- 2) Dukungan Emosional: Ketika anggota keluarga saling mendukung secara emosional dan memiliki nilai-nilai positif, ini dapat menciptakan ikatan yang kuat antara mereka. Dukungan ini dapat membantu mengurangi risiko masalah psikologis seperti kecemasan atau depresi yang dapat memengaruhi kesehatan fisik.
- 3) Keseimbangan Kehidupan: Fokus pada nilai-nilai spiritual dan kebajikan dapat membantu keluarga menjaga keseimbangan antara urusan dunia dan akhirat. Ini dapat mencegah stres berlebihan yang mungkin muncul akibat tekanan dari pekerjaan atau tanggung jawab lainnya.
- 4) Pencegahan Gangguan Psikosomatik: Lingkungan yang positif dan terpenuhinya kebutuhan emosional anggota keluarga dapat membantu mencegah gangguan psikosomatik seperti gangguan tidur, sakit kepala, atau masalah pencernaan yang seringkali terkait dengan stres atau perasaan negatif.

Dengan demikian, penanaman nilai-nilai spiritual dan kebajikan dalam keluarga memiliki dampak positif pada aspek psikologis dan emosional, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah masalah psikosomatik yang berpotensi timbul. Hal ini sebagai pondasi yang kokoh, yang mampu melindungi dan membimbing keluarga dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Keterikatan yang didasarkan pada cinta dan kebaikan menghasilkan dukungan sosial yang kokoh, membantu mengurangi stres, dan mempromosikan kesejahteraan mental secara menyeluruh. Selain itu, menerima warisan kebajikan spiritual turut membentuk ketahanan mental yang kuat, memberikan pandangan positif dalam mengatasi tantangan hidup, serta memberdayakan individu untuk menjaga kesehatan psikologis dan fisik dengan lebih efektif.

### 3. Aspek Psikologis

Al-Quran, sebagai sumber ajaran ilahi bagi umat Islam, memberikan panduan yang komprehensif dalam menjalani kehidupan dengan seimbang dari segi psikologis dan fisik. Salah satu aspek penting yang dibahas oleh Al-Quran adalah pencegahan terhadap gangguan psikosomatik melalui aspek psikologis. Ayat-ayat suci ini

memberikan wawasan dan arahan tentang bagaimana menjaga keseimbangan emosi, mengelola stres, dan merawat kesehatan mental sebagai upaya pencegahan terhadap masalah kesehatan fisik yang diinduksi oleh faktor psikologis. Berikut adalah beberapa ayat Al-Quran yang mencerminkan pandangan ini:

a. Urgensi Pengendalian Emosi Terhadap Kecerdasan Emosional

Allah memerintahkan kepada manusia agar dapat mengontrol emosionalnya dengan baik. Yaitu tidak berlebihan dalam kesedihan, kegembiraan serta Allah melarang untuk bersikap sombong dan membanggakan diri. Dalam keadaan sedih berlebih maka emosi itu masuk kepada level terbawah yaitu apati sedangkan posisi dibawah apati adalah berupa depresi. Depresi diartikan sebagai suatu bentuk emosi yang menunjukkan adanya kesedihan yang hebat, merasa kegagalan, ketidakberhargaan dan penarikan diri dari orang lain. Kesedihan yang mendalam hingga mengakibatkan depresi akan menimbulkan penurunan minat terhadap aktifitas yang menyenangkan; terjadi gangguan tidur dan pola makan; penurunan kemampuan konsentrasi; perasaan bersalah yang berlebihan sehingga dapat menjadi pemicu adanya gangguan psikosomatik.<sup>184</sup> Oleh karena itu Allah melarang kita untuk tidak bersedih berlebihan. Di samping itu, Allah juga mengatakan bahwa jangan gembira berlebihan, karena pada posisi level gembira paling atas yaitu *peace* dan ketika posisinya berada di atas *peace* dalam ilmu kejiwaan itu dinamakan dengan *manic* (terlalu gembira). Sedangkan kondisi *manic* sangat berbahaya sebab ketika tidak mampu mengontrolnya, sebagai dampak buruknya adalah akan merasa tidak sadar. Pendapat tersebut terdapat dalam firman Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam QS. Al-Hadid [57]: 22-23,

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ قَبْلِ  
أَنْ نَّبْرَاهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ 22 لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ  
وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ 23

“Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. (22) Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri (23)”

---

<sup>184</sup> R. Hendro Rumpoko Perwoto Utomo & Tatik Meiyuntari, “Kebermaknaan Hidup Kestabilan Emosi dan Depresi,” dalam *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945, 2015), vol. 4, no. 3, h. 277.

Pada ayat ini, M. Quraish Shihab menyatakan dalam penafsirannya bahwa tidak ada suatu bencana yang menimpa kepada siapa pun di bumi seperti kekeringan, longsor, gempa, banjir, paceklik. Begitu pula (musibah/bencana) yang menimpa pada dirimu sendiri, seperti penyakit, kemiskinan, kematian dan lain-lain melainkan telah tercatat dalam kitab yakni Lauh Mahfuzh atau ilmu Allah yang meliputi segala sesuatu sebelum Dia menciptakannya yakni sebelum terjadinya musibah itu. Sesungguhnya Lauh Mahfuz (pencatatan) dan ilmu pengetahuan itu sangat mudah bagi Allah karena ilmu-Nya mencakup segala sesuatu dan kuasa-Nya tidak terhalangi oleh apapun. Hal tersebut (pada ayat 22) Allah sampaikan kepada hamba-Nya tidak lain bertujuan untuk mengajarkan hamba-Nya supaya tidak berduka cita secara berlebihan dan melampaui kewajaran sehingga berputusa asa terhadap hal-hal yang disukai yang luput dari hamba-Nya, demikian pula agar jangan terlalu gembira sehingga bersikap sombong dan lupa daratan terhadap apa yang diberikan-Nya kepada hamba-Nya. Karena sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang berputusa asa akibat kegagalan dan Allah tidak menyukai juga setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri dengan sukses yang diperolehnya. M. Quraish Shihab menerangkan bahwa maksud musibah itu bukan hanya yang hal-hal yang berifat negatif melainkan pula mencakup segala hal-hal yang bersifat baik, maksudnya musibah itu dapat berupa bentuk bencana maupun anugerah.<sup>185</sup>

Pendapat Wahbah Az-Zuhaili (W 2015 M) dalam penafsirannya menyatakan bahwa segala sesuatu, insiden, kejadian, dan musibah pada hakikatnya dinisbahkan kepada Allah SWT Yang menciptakan semuanya, bukan kepada siapa pun dari manusia. Sedangkan perbuatan manusia, itu hanya semata-mata sesuatu atau sebab secara lahiriah saja bukan secara hakiki, sehingga suatu kejadian dinisbahkan kepada manusia hanya secara zahirnya saja bukan secara hakikat. Kemudian pada ayat 23, ayat ini merupakan pengingat bahwa segala bentuk musibah terjadi atas kehendak-Nya, lantas Allah melarang kepada hamba-Nya agar tidak bersedih dan berduka cita meratapi dan menyesali kenikmatan dan kesenangan di dunia yang gagal diperoleh oleh hamba-Nya. begitu juga agar hamba-Nya tidak merasa terlalu bergembira hingga lupa diri dengan apa yang datang kepada mereka. Dari sini dapat diketahui bahwa kesedihan yang tercela adalah kesedihan yang tidak dibarengi dengan kesabaran serta kerelaan dan keridhaan dengan qadha dan qadar Allah SWT. Sedangkan kegembiraan yang terlarang adalah bergembira hingga lupa diri yang

---

<sup>185</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah (Pesan, Kesan, dan Keserasian dalam Al-Qur'an)*, jilid 14, h. 42-43.

mendorong seseorang melakukan perbuatan melampaui batas dan melalaikannya dari rasa syukur.<sup>186</sup>

Demikian, karena Allah menyebutkan bahwa semua musibah atau bencana yang menimpa terhadapmu itu adalah sudah tertulis di *lauhul mahfudz* sebelum kita diciptakan. Dengan ayat ini artinya bahwa Allah melarang kita untuk terlalu bersedih hati dan berduka cita meratapi dan menyesali apa yang lepas dari luar kendali kita. Sebab sesuatu yang sudah ditakdirkan dan digariskan, maka pasti terjadi. Ayat ini juga melarang agar tidak terlalu gembira.<sup>187</sup> Pada akhir ayat ini pula ditegaskan, bahwa orang yang terlalu bergembira menerima sesuatu yang menyenangkan hatinya dan terlalu bersedih hati menerima bencana yang menimpanya, mereka adalah orang-orang yang pada dirinya terdapat tanda-tanda tabkhil dan angkuh, seakan-akan ia hanya memikirkan kepentingan dirinya saja. Allah Subhanahu wa Ta'ala menyatakan bahwa Dia tidak menyukai orang-orang yang mempunyai sifat-sifat bakhil dan angkuh. Dengan ayat ini dapat menjadikan urgensi untuk terus bisa mengontrol emosi, agar tetap selalu menjadi pribadi yang menerima dan bersyukur, sebab dengan rasa syukur itu akan memunculkan rasa bahagia atau damai (*peace*) serta dijauhkan dari penyakit mental maupun psikosomatik.

Salah satu kisah nabi Yunus dalam mengendalikan emosi ketika sedang dalam keadaan marah. Sebagaimana Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَدَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُعَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ  
أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝

“(Ingatlah pula) *Zun Nun (Yunus)* ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.”” (QS. Al-Anbiya [21]: 87).

Dalam penafsiran Al-Qusyairi (W 465 H), Ia memaparkan bahwa ayat di atas menjelaskan mengenai kisah tentang Nabi Yunus AS dan

---

<sup>186</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, jilid 14, h. 359-360.

<sup>187</sup> Larangan yang dimaksud bukanlah larangan terhadap sesuatu yang menjadi bagian dari tabiat dan sifat alamiah manusia seperti gembira, sedih, dan marah. Akan tetapi, larangan yang ada adalah ditujukan kepada hal-hal yang melatarbelakangi kemarahan tersebut dan kepada sebab-sebab, atau hal-hal yang tercela yang muncul dari kegembiraan dan kesedihan, yaitu sikap tidak mengapresiasi nikmat, mengufurinya, dan tidak mensyukurinya, marah dan jengkel terhadap qadha dan qadar serta mengeluh, menggerutu, dan tidak sabar atas apa yang terjadi. lihat di: Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, jilid 14, h. 360.

situasi yang dia hadapi ketika dia terjebak dalam perut ikan paus. Dalam konteks psikosomatik, teks ini dapat mengungkapkan beberapa aspek yang relevan.<sup>188</sup>

- 1) **مُعَاضِبًا** - Marah atau Kesal: Terkait dengan kata “مُعَاضِبًا” (marah atau kesal), ini mengisyaratkan perasaan marah atau kesal dari Nabi Yunus AS ketika dia merasa bahwa Allah telah memilihnya untuk menjadi seorang nabi, yang diikuti oleh ujian dan cobaan. Ini mencerminkan perasaan emosional yang mungkin dialami seseorang ketika dihadapkan pada tanggung jawab besar atau ujian yang sulit.
- 2) **Ketidakpercayaan Pada Kemampuan Sendiri**: Ayat di atas menyiratkan bahwa Nabi Yunus AS merasa bahwa dia tidak dapat mengatasi tugas yang ditugaskan kepadanya, yaitu mengemban risalah kepada kaum Ninawa. Ini dapat dihubungkan dengan ketidakpercayaan diri dan rasa tidak mampu yang bisa muncul dalam situasi yang menuntut performa tinggi atau tugas yang berat.
- 3) **Ketakutan Akan Keterbatasan**: Ayat-ayat ini juga menunjukkan bahwa Nabi Yunus AS merasa takut tidak mampu bertahan dalam kondisi yang sulit di dalam perut ikan paus, dan bahwa dia berpikir bahwa dia tidak akan dapat bertahan hidup. Ini dapat mencerminkan perasaan kecemasan dan ketidakpastian yang mungkin muncul dalam situasi yang mengancam keselamatan dan keberlangsungan hidup.
- 4) **Proses Penyesuaian Diri**: Kisah Nabi Yunus AS juga mencakup bagaimana dia kemudian mengatasi perasaan tersebut dan mengikuti rencana Allah, meskipun awalnya merasa marah dan khawatir. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang bisa mengalami perasaan awal yang sulit, tetapi kemudian belajar untuk beradaptasi, menerima, dan menjalani situasi dengan kemampuan yang diberikan oleh Allah.

Dalam keseluruhan kisah ini, ada lapisan emosi dan reaksi psikologis yang kompleks yang dapat dipahami dari perspektif psikosomatik. Hal ini menunjukkan bagaimana pengalaman emosional, persepsi diri, dan adaptasi terhadap tantangan dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang.

Dalam konteks pencegahan psikosomatik, kisah Nabi Yunus AS memberikan beberapa panduan tentang bagaimana mengatasi stres, kecemasan, dan ketidakpastian dalam kehidupan:

- 1) **Kendalikan Emosi Marah dan Kesal**: Nabi Yunus AS awalnya merasa marah dan kesal atas tugas yang diembannya. Penting

---

<sup>188</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, h. 518-519.



untuk mengenali emosi tersebut dan mencari cara untuk mengelola perasaan marah dan kesal. Mengatasi emosi ini melalui introspeksi, meditasi, dan komunikasi yang baik dapat membantu mencegah dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

- 2) Mengatasi Ketidakpercayaan Diri: Ketidakpercayaan diri yang dirasakan oleh Nabi Yunus AS adalah hal umum dalam situasi tekanan atau tugas berat. Mempertimbangkan kekuatan dan potensi diri, serta mengembangkan kepercayaan diri, dapat membantu mengatasi ketidakpercayaan diri dan mencegah dampak negatifnya pada kesehatan mental.
- 3) Kelola Ketakutan Akan Keterbatasan: Rasa takut akan keterbatasan atau kegagalan adalah hal yang wajar. Namun, mengatasi ketakutan ini melalui pemahaman tentang batasan dan kemampuan pribadi, serta mengembangkan pola pikir yang positif, dapat membantu mencegah tekanan psikosomatik.
- 4) Adaptasi dan Kesiapan Menghadapi Tantangan: Nabi Yunus AS akhirnya menerima tugasnya dan mengikuti rencana Allah. Ini menunjukkan pentingnya adaptasi terhadap tantangan dan perubahan dalam hidup. Mampu beradaptasi dan merencanakan dengan baik dapat membantu mencegah dampak buruk pada kesehatan mental dan fisik.
- 5) Keteguhan dan Tawakal: Pada akhirnya, Nabi Yunus AS mengandalkan Allah dalam menghadapi situasi sulit. Memiliki keteguhan iman dan tawakal terhadap kehendak Allah dapat memberikan kedamaian batin dan mengurangi dampak stres dan kecemasan.

Pencegahan psikosomatik melibatkan pengelolaan emosi, pola pikir positif, adaptasi, dan dukungan spiritual. Kisah Nabi Yunus AS memberikan pelajaran berharga tentang bagaimana merespons tantangan hidup dengan bijak, yang sejalan dengan prinsip-prinsip pencegahan psikosomatik.

- b. Urgensi Pengendalian Diri dari Menghindari Dorongan Hawa Nafsu  
Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. An-Nazi'at [79]: 40,

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَهَيَّ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

*“Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya,”*

Dalam penafsirannya terhadap ayat ini, Al-Qusyairi (W 465 H) menjelaskan bahwa *مَقَامَ رَبِّهِ* (kedudukan di hadapan Tuhannya) merujuk pada akhirat dan pertanggungjawaban manusia di hadapan Allah. Ini mencakup perasaan ketakutan menghadapi akuntabilitas dan

menghadap Tuhan di hari pengadilan. Selanjutnya, Al-Qusyairi menggambarkan bahwa orang yang هَيَّ النَّفْسَ عَنِ أَهْوَى (mengendalikan dirinya dari hawa nafsunya) adalah orang yang mampu menahan dorongan hawa nafsu dan mampu mengendalikan diri dari tindakan yang berlawanan dengan ketentuan Tuhan.<sup>189</sup>

Relevansinya dengan psikosomatik terletak pada keseimbangan antara keadaan mental, emosional, dan fisik seseorang. Al-Qusyairi mengilustrasikan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri dan menghindari dorongan hawa nafsu dapat mempengaruhi perasaan takut dan perasaan aman di hadapan Allah. Ini, pada gilirannya, dapat berdampak pada kondisi mental dan emosional seseorang serta memiliki potensi untuk mempengaruhi kesehatan fisik mereka melalui mekanisme seperti pengelolaan stres dan perasaan kesejahteraan holistik. Konsep ini sejalan dengan prinsip-prinsip psikosomatik yang menyoroti hubungan antara pikiran, perasaan, dan kesehatan fisik seseorang.

- c. Urgensi Menjaga Hati dari Penyakit Hati  
QS. Ar-Rum [30]: 30,

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ  
لِخَلْقِ اللَّهِ يُدْلِكُ الدِّينَ الْقَيْمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

Penafsiran Qusyairi terhadap ayat di atas adalah أَخْلِصْ قَصْدَكَ إِلَى اللَّهِ، واحْفَظْ عَهْدَكَ مَعَ اللَّهِ، وَأَفْرِدْ عَمَلَكَ فِي سَكَنَاتِكَ وَحَرَكَاتِكَ وَجَمِيعَ تَصَرُّفَاتِكَ لِلَّهِ. “Pancarkanlah niatmu sepenuhnya kepada Allah, peliharalah janjimu dengan Allah, dan jadikanlah amalmu dalam ketenanganmu, gerakanmu, dan seluruh tindakanmu semata-mata untuk Allah.” Al-Qusyairi mengartikan kata {حَنِيفًا}: Artinya lurus dalam agamanya, cenderung kepadanya, menjauhi yang lainnya. “Dan peganglah {فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا} yang berarti Allah telah

<sup>189</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 685-686.

*mengukuhkan mereka padanya sebelum muncul dari mereka perbuatan atau usaha, tidak ada kesalahan, syirik, atau kekufuran di antara mereka, dan sebagaimana tidak ada iman dan ihsan di antara mereka, maka tidak ada pula kekafiran atau kemaksiatan di antara mereka. Maka, ketahuilah dengan kalimat ini, lalu lakukanlah apa yang diperintahkan kepadamu, dan waspadalah terhadap apa yang dilarang darimu.”*

Penafsiran di atas mengajak untuk sepenuhnya mengarahkan niat kepada Allah, menjaga komitmen dengan Allah, dan menjalani kehidupan yang lurus dalam kebenaran agama. Qusyairi menekankan pentingnya berpegang pada fitrah atau kecenderungan alami yang telah Allah tanamkan dalam manusia sebelum mereka melakukan perbuatan atau mendapatkan penghasilan. Pesan ini juga mengajak untuk menjalani hidup dengan penuh keimanan dan kebaikan serta menjauhi dosa dan kemaksiatan.

Oleh karena itu, dengan tafsir ini, makna dari firman-Nya: { فِطْرَتِ

فِطْرَتِ } adalah: Ketahuilah dan sadarilah bahwa fitrah Allah yang Dia ciptakan kepada manusia adalah: mereka berpaling dari perbuatan-perbuatan mereka, kemudian mereka memiliki sifat-sifat yang mereka peroleh meskipun ini juga merupakan kehendak Allah. Dalam konteks ini, Qusyairi menjelaskan bahwa fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia adalah kecenderungan alami mereka untuk berpaling dari perbuatan buruk dan memiliki sifat-sifat baik yang mereka capai. Hal ini juga mengakui bahwa keberhasilan manusia dalam mengembangkan sifat-sifat ini juga adalah hasil dari kehendak Allah.

Dalam penafsirannya, Qusyairi menyebutkan bahwa fitrah yang Allah ciptakan kepada manusia berdasarkan padanya adalah bahwa manusia melepaskan diri dari perbuatan-perbuatan mereka, kemudian mereka dicirikan oleh apa yang mereka usahakan, meskipun ini juga tergantung pada takdir Allah. Dalam konteks ini, kata “fitrah” ditempatkan dengan mempertimbangkan kata اعْلَمَ sebagaimana disebutkan.

Dalam bagian ini, Qusyairi menjelaskan bahwa Allah menciptakan setiap individu sesuai dengan pengetahuan-Nya tentang nasibnya yang bahagia atau sengsara. Tidak ada yang bisa mengubah atau mengalihkan rencana-Nya. Manusia yang sadar bahwa dia akan bahagia akan menginginkan dan merasakan kebahagiaan, sedangkan yang sadar akan kesengsaraan akan menginginkan dan merasakan kesengsaraan. Semuanya telah ditentukan oleh Allah sejak awal. Ini menggambarkan pandangan tentang bagaimana keputusan-Nya tak tergoyahkan dan

merupakan dasar agama yang lurus dan kebenaran yang sesungguhnya. *“Mahasuci Allah yang telah menciptakan setiap individu sesuai dengan apa yang Dia ketahui akan keberadaannya di dalam kebahagiaan atau kesengsaraan. Tidak ada perubahan terhadap keputusan-Nya, dan tidak ada pengalihan dari rencana-Nya yang telah diciptakan dalam fitrah setiap individu. Maka siapa yang mengetahui bahwa dia akan bahagia, dia menginginkan kebahagiaannya dan memberitahu tentang kebahagiaannya, dan Allah menciptakannya dalam keputusan-Nya sebagai orang yang bahagia. Dan siapa yang mengetahui bahwa dia akan merasakan kesengsaraan, dia menginginkan kesengsaraannya dan memberitahu tentang kesengsaraannya, dan Allah menciptakannya dalam keputusan-Nya sebagai orang yang menderita. Tidak ada perubahan terhadap keputusan-Nya, itulah agama yang lurus dan kebenaran yang benar.”* Dalam bagian ini, Qusyairi menjelaskan bahwa Allah menciptakan setiap individu sesuai dengan pengetahuan-Nya tentang nasibnya yang bahagia atau sengsara. Tidak ada yang bisa mengubah atau mengalihkan rencana-Nya. Manusia yang sadar bahwa dia akan bahagia akan menginginkan dan merasakan kebahagiaan, sedangkan yang sadar akan kesengsaraan akan menginginkan dan merasakan kesengsaraan. Semuanya telah ditentukan oleh Allah sejak awal. Ini menggambarkan pandangan tentang bagaimana keputusan-Nya tak tergoyahkan dan merupakan dasar agama yang lurus dan kebenaran yang sesungguhnya.<sup>190</sup>

Penafsiran di atas memiliki kaitan yang erat dengan urgensi menjaga hati dan upaya pencegahan psikosomatik. Penekanan pada fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia, yang mengarahkan mereka menuju kebahagiaan atau kesengsaraan, mengajarkan bahwa kesadaran akan pemikiran dan perasaan kita sangat penting. Ini menyoroti pentingnya menjaga hati, mengendalikan pikiran dan emosi, serta memahami bahwa perasaan bahagia atau sengsara dalam hidup kita sebagian besar ditentukan oleh pandangan dan sikap kita terhadap situasi.

Penafsiran ini juga mengajarkan bahwa keadaan psikologis kita, baik yang positif maupun negatif, memiliki dampak pada kondisi fisik kita (psikosomatik). Dengan memahami bahwa Allah menciptakan manusia dengan keunikan dan takdirnya masing-masing, individu diingatkan untuk menjaga hati dan pikiran agar mengarah pada kebahagiaan dan kesejahteraan.

Oleh karena itu, dalam konteks ini, menjaga kesehatan mental dan emosional menjadi sangat penting. Upaya pencegahan psikosomatik melibatkan kesadaran akan hubungan antara pikiran, perasaan, dan kesehatan fisik. Dengan memelihara pikiran positif, mengelola stres,

---

<sup>190</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 116.

dan merawat kesejahteraan mental, individu dapat mengurangi risiko gangguan psikosomatik yang dapat mempengaruhi tubuh. Dalam penafsiran Qusyairi, kita dapat mengambil pesan bahwa merawat hati dan pikiran, serta berusaha untuk hidup dalam kesadaran diri dan penerimaan terhadap takdir, adalah upaya pencegahan penting terhadap dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental kita.

#### 4. Aspek Spiritual

Al-Quran tidak hanya memberikan panduan untuk menjaga keseimbangan psikologis, tetapi juga mengarahkan umat manusia dalam aspek spiritual guna mencegah gangguan psikosomatik. Kitab suci ini menawarkan arahan tentang bagaimana memperkuat hubungan dengan Allah, merenungkan makna hidup, serta menjalani kehidupan dengan harapan dan ketenangan batin. Pesan-pesan tentang beribadah, introspeksi, dan mengenali tujuan hidup membantu individu mencari makna dan tujuan dalam hidup mereka. Berikut adalah beberapa ayat Al-Quran yang relevan dan mencerminkan pandangan ini:

##### a. Urgensi Dzikir (Mengingat Allah)

Pengendali hidupmu adalah Allah, maka tenanglah! Jangan bandingkan hidupmu dengan siapapun, semua punya perjuangannya sendiri, semua yang waktunya sendiri. Yang harus kamu lakukan hanya berbuat yang terbaik untuk masa sekarang, dan memohon kepada Allah Sang Maha Pengendali untuk membimbingmu selalu. Ketika di masa lalu, kamu pernah memilih keputusan yang salah, kamu pernah melewati hari berat, kamu pernah terluka begitu dalam. Tapi semua itu membentukmu hingga sekarang. Maka, seburuk apapun dirimu di masa lalu, maafkanlah. Dengan demikian, rahmat dan kasih sayang Allah dapat dengan mudah kamu rasakan. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

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, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [13]:28).*

Pada ayat di atas, Al-Maraghi (W 1952 M) menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman, mereka adalah orang-orang yang hatinya selalu cenderung kepada Allah dan merasa tentram ketika mengingat-Nya. Ketika datang kepadanya rasa keragu-raguan mengenai wujud kekuasaan-Nya, maka nampaklah bagi mereka tanda-tanda ke-Esaan Allah di dalam ayat-ayat dan keajaiban kejadian, Maksudnya adalah ketika perasaan ragu terhadap kekuasaan Allah menghampirinya, mereka akan mencari hikmah dan tanda-tanda kekuasaan-Nya baik dari ayat-ayat maupun dari sebuah kejadian. Mereka meridai atau memperkenankan semua yang terjadi pada diri mereka kepada Allah

dan mereka selalu menjadikan Allah sebagai sandaran, Pelindung dan Penolong. Karena itu Allah berfirman: *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* “Ketahuilah bahwa sesungguhnya dengan mengingat Allah semata, hati (orang-orang mukmin) akan menjadi tenang.” Ketika kesedihan dan kegelisahan datang kepada mereka, maka dengan mengingat Allah, rasa sedih dan gelisah akan hilang dan akan merasa tenang. Hal ini dikarenakan rasa takut orang-orang mukmin terhadap Allah. Dan atas cahaya iman yang Allah limpahkan kepada mereka. Cahaya yang dengannya mampu melihat kebenaran yang berjalan atau yang terlintas di dalam dadanya.<sup>191</sup> Dan atas limpahan cahaya iman kepadanya yang melenyapkan kegelisahan dan kesedihan tersebut. Hal ini sebagaimana firman Allah,

*ثُمَّ تَلِيْنُ جُلُوْدُهُمْ وَقُلُوْبُهُمْ اِلَى ذِكْرِ اللّٰهِ*

“... Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah...” (QS. Az-Zumar [39]: 23).

Orang-orang mukmin ketika mengingat siksa Allah dan tidak merasa aman dari jatuh ke dalam maksiat, hati mereka menjadi gemetar. Dalam ayat ini terdapat isyarat, bahwa hati orang-orang kafir adalah hampa, karena tidak merasa tenang dengan mengingat Allah, tetapi merasa tenang dengan dunia dan cenderung kepada kesenangannya.<sup>192</sup>

Pada ayat 23 surah Az-Zumar, pentingnya berbanyak dzikir dengan mengingat Allah, karena ketika kita jauh dan berpaling dari pengajaran Allah yang Maha Pengasih (dzikir ar-rahman) yaitu Al-Qur’an, manusia akan dibiarkan ketika setan menyesatkannya dan menjadi teman karibnya. Naudzubillah, hal ini senada dengan ayat Al-Qur’an yang disebutkan dalam QS. Az-Zukhruf [43]: 36,

*وَمَنْ يَّعْشُ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمٰنِ نُفِيْضًا لَّهٗ شَيْطٰنًا فَهُوَ لَهٗ قَرِيْنٌ ۝ ۳۶*

“Dan barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Allah Yang Maha Pengasih (Alquran), Kami biarkan setan (menyesatkannya) dan menjadi teman karibnya.”

Dalam menafsirkan QS. Ar-Ra’d [13]: 28, Muhammad Mutawali Asy-Sya’rawi (W 1998 M) atau lebih sering dikenal dengan sebutan

<sup>191</sup> Mereka yang diberikan cahaya iman oleh Allah, Allah mampukan mereka untuk melihat dan membedakan antara yang hak dan batil, berbeda dengan orang yang sesat, yang tidak lapang dadanya sehingga tidak mampu menampung yang hak, tidak juga mengendarai cahaya dari Tuhan-Nya yang dapat mengantarnya melihat kebenaran dan membedakannya dengan yang lain. Lihat di: M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, jilid 12, h. 216.

<sup>192</sup> Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir AL-Maraghi*, jilid 13, h. 185-186.

Sya'rawi. Dalam memulai menafsirkan ayat ini, beliau mulai dengan menjelaskan makna dan hikmahnya, hubungan surat yang ditafsirkan dengan surat sebelumnya kemudian menjelaskan maksud ayat dengan menghubungkan ayat lain sehingga disebut menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan Al-Qur'an. Beliau menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan ketentrangan hati adalah ketenangan dan pemantapan hati. Hal ini tidak terlintas dalam pikiran dan memberikan keyakinan yang tidak dapat dijangkau oleh akal untuk mendebatkannya lagi.

Dalam terjemahan penafsirannya disebutkan bahwa, "Dan kita tahu bahwa manusia memiliki indra-indra persepsi yang digunakan untuk menerima sensasi: juga memiliki akal yang membuat hal-hal dirasakan kemudian mencernanya, setelah menyadarinya dan mengonfirmasinya secara mendalam, serta mencari tahu sejauh mana kebenaran atau kebohongannya. Dari semua hal ini, menghasilkan kesimpulan yang jelas bahwa ketenangan akan dipertahankan dalam hatinya untuk menjadi keyakinan, karena telah mencapai tahap perasaan kasih yang memilih yang dicintai." Asy-Sya'rawi (W 1998 M) menafsirkan ayat ini dengan ayat lain yaitu: QS. Al-Baqarah [2]: 216,

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*"Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."*

Dengan demikian dikatakan bahwa orang yang menerima takdir Allah di dalam dirinya, dan menyebutkan bahwa dia memiliki Tuhan di atas semua sebab-sebab yang terjadi kepadanya. Orang yang seperti ini hatinya telah dibanjiri dan dipenuhi oleh ketenangan terhadap apapun yang akan terjadi di depan, sehingga ia tidak akan merasakan kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan belum terjadi. Dikatakan juga bahwa ketenangan hati itu berasal dari keimanan. Dan hati menjadi tenang dengan mengingat Allah, segala masalah yang terjadi berubah menjadi ringan karena jika masalah itu kuat, ia yakin ada Allah yang menguatkannya.

Sedangkan menurut Quraish Shihab dalam penafsirannya QS. Ar-Ra'd [13]: 28, ia menyebutkan bahwa tahap pertama dari kondisi kejiwaan seseorang yang mendengar ayat-ayat Allah dan ketuka itu hatinya bergetar mengingat ancaman Allah dan kebesaran-Nya, lalu beberapa saat kemudian ia akan merasa tenang karena bersangka baik kepada Allah.<sup>193</sup>

---

<sup>193</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 9, h. 56.

Asy-Sya'rawi menyebutkan bahwa *adz-dzikr* menurut Bahasa memiliki beragam makna, di antaranya: *dzikr* yang memiliki makna Al-Qur'an, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hijr [15]: 9, QS. Az-Zukhruf [43]: 44, dan QS. Al-Furqan [25]: 18. Dikatakan pula bahwa istilah *adz-dzikr* merujuk pada segala hal yang Tuhan Yang Maha Suci menyampaikannya melalui lisan setiap utusan-Nya sebagaimana tercantum dalam QS. An-Nahl [16]: 43, Istilah *adz-dzikr* bisa merujuk pada mengingat atas pemberian baik dari Allah. Dan *adz-dzikr* juga merujuk pada mengingat Allah secara kontinu, sebagaimana yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 152, Artinya: "Ingatlah kepada-Ku dengan ketaatan, Aku akan mengingatkanmu dengan kebaikan dan kekuasaan-kekuasaanKu. Jika *adz-dzikr* diartikan dengan makna ini, maka kita akan menemukan ketenangan dalam setiap maknanya. *Adz-dzikr* dalam arti Al-Qur'an menghasilkan ketenangan, yaitu terdapat pada QS. Al-Ahzab [33]: 41-43. Setiap ayat yang datang dari Al-Qur'an memberikan ketenangan kepada Rasulullah, meyakinkannya bahwa ia adalah utusan Allah yang jujur. Pada waktu itu, kaum Muslimin adalah minoritas yang dianiaya dan tidak mampu melindungi diri mereka sendiri atau keluarga mereka.<sup>194</sup>

Maka ketika hati yang selalu terhubung dengan Allah dengan cara berdzikir, maka hatinya selalu berhubungan dengan Allah, yang selalu disirami dengan ruh Allah, yang merasakan tiupan-tiupan yang menghidupkannya dan menyemangati-nya, mereka itu tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah walaupun mereka diliputi oleh segala musibah dan penderitaan yang menyempitkan dengan dahsyat. Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu dalam rahmat naungan imannya, dalam hiburan hubungannya dengan Tuhannya, dan dalam ketenangan kepercayaannya terhadap Tuhan-nya, walaupun dia berada dalam kedahsyatan yang menyempitkan dan musibah yang menyesakkan.<sup>195</sup>

Dari penafsiran-penafsiran di atas, kita dapat mengambil beberapa kesimpulan yang terkait dengan aspek psikosomatik, di antaranya:

- 1) Pengaruh Keyakinan pada Kesejahteraan Psikosomatik: Penafsiran di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman dan hatinya cenderung kepada Allah merasakan ketenangan saat mengingat-Nya. Keyakinan yang kuat pada Tuhan dan ketenangan batin yang muncul dari hubungan spiritual dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional.

---

<sup>194</sup> Muhammad Mutawali Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jilid 12, (Kairo: Akhbar Al-Yaum, 1991), Hal. 7318-7322.

<sup>195</sup> Syifa Triswidiastuty, Ahmad Rusdi, & Rumiani, "Penurunan Simptom Depresi Pada Pasien Bipolar Menggunakan Terapi Dzikir: Intervensi Klinis," dalam *Jurnal Psikologi, Sains, dan Profesi* (Yogyakarta: UII, 2019), vol. 3, no. 1, h. 44.



- 2) Keterkaitan Emosi dengan Spiritualitas: Penafsiran di atas menunjukkan bahwa ketika ada rasa keragu-raguan mengenai kekuasaan Tuhan, orang beriman akan mencari tanda-tanda kekuasaan-Nya dalam ayat-ayat dan keajaiban kejadian. Ini menggambarkan bagaimana pikiran yang emosional dapat terhubung dengan pencarian makna spiritual untuk mengatasi keraguan.
- 3) Ketahanan Mental dan Spiritual: Penafsiran di atas menggambarkan bagaimana keyakinan kuat pada Allah dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi kesedihan dan kegelisahan. Ini menunjukkan adanya interaksi antara dimensi spiritual dan psikologis yang dapat memberikan daya tahan mental dalam mengatasi tantangan.
- 4) Hubungan Psikosomatik dengan Konsep Takdir: Penafsiran di atas menggambarkan bahwa menerima takdir Allah dengan ketenangan hati dapat menghasilkan ketenangan dalam menghadapi apa pun yang akan datang. Ini mengisyaratkan bahwa keyakinan pada rencana Tuhan dapat membantu menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam menghadapi situasi yang sulit.
- 5) Keseimbangan Dalam Keberagamaan: Penafsiran di atas juga menunjukkan bahwa ketenangan hati berasal dari keimanan dan adz-dzikh (mengingat Allah). Ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara dimensi keberagamaan (spiritual) dan tindakan (psikologis) dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks psikosomatik, ayat di atas menggambarkan interaksi kompleks antara dimensi spiritual (keyakinan, ketenangan batin, mencari makna) dengan dimensi psikologis (emosi, pikiran, tindakan) yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental. Dalam pandangan ini, nilai-nilai dan praktik spiritual dapat menjadi sumber daya penting untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan holistik.

#### b. Urgensi Bertaubat

Kesedihan merupakan ujian, dan Allah menguji dengan kesedihan itu atas bukti bahwa Allah telah menerima taubat dan memaafkan hamba-Nya. Ketika Allah telah menerima taubat dan memaafkan Hamba-Nya maka seseorang itu tidak lagi bersedih atas kesalahannya. Sebab, Allah selalu memberikan yang terindah, meski dibalut air mata. Allah selalu memberikan yang terbaik, meski diselimuti rasa sakit. Allah tidak pernah kurang memberi, hanya saja kita tidak pernah peduli. Semoga Allah mengampuni. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Ali Imran [3]: 153,

إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُحْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ  
 عَمَاءَ بَغَمٍ لِّكَيْلًا تَحْزِنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَيْرٌ بِمَا  
 تَعْمَلُونَ

“(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedang Rasul (Muhammad) yang berada di antara (kawan-kawan) mu yang lain memanggil kamu (kelompok yang lari), karena itu Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan, agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Dan Allah Mahateliti atas apa yang kamu kerjakan.”

Dalam penafsiran Al-Qurthubi (W 671), disebutkan bahwa Allah menimpakan kesedihan pada perang Uhud, di atas kesedihan pada perang Badar terhadap kaum musyrikin (kaum muslimin yang tidak menaati perintah Nabi pada perang yang mengakibatkan kekalahan).

Kesedihan **العَمِّ** itu sebagai balasan sebagaimana dengan **جَزَاءُ الذَّنْبِ**

balasan dosa dengan **الذَّنْبِ** dosa. Maksudnya, Allah mengingatkan kaum musyrikin dengan dosa mereka, Dengan demikian mereka sibuk dengan hal itu itu hingga lupa dengan apa yang menimpa mereka. Dilanjutkan dengan kalimat “Supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput daripada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu. Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

**لِكَيْلًا تَحْزِنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ** ayat tersebut berhubungan dengan firman

Allah **وَلَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ** adalah sebagai tanda bahwa Allah telah memaafkan mereka atas keluputan/kesalahan mereka. Kesedihan sesudah kesedihan itu ada supaya mereka tidak sedih atas harta rampasan perang yang tidak kalian dapatkan dan atas kekalahan yang menimpa mereka. Namun yang pertama adalah yang paling bagus.<sup>196</sup>

Dalam keterangan yang lain, Wahbah Az-Zuhaili (W 2015 M) menjelaskan bahwa Allah telah mengampuni perbuatan mereka dengan menimpakan kepadanya sebuah ujian dan cobaan agar dapat menghapus bekas-bekas dosa dari jiwa mereka dan Allah menerima taubat hamba-Nya ketika seseorang itu menyesali kecerobohannya. Balasan yang

---

<sup>196</sup> Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Pentakhrij: Mahmud Hamid Utsman, jilid 4, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 600.

mereka dapatkan adalah kesedihan di atas kesedihan<sup>197</sup> dengan tujuan agar mereka terlatih menghadapi berbagai kondisi sulit dan terbiasa menahan hal-hal yang tidak diinginkan. Karena kondisi sulit, musibah dan kesedihan mampu melatih dan mengasah jiwa umat dan individu. Begitu juga dengan semua itu tidak lain adalah agar kaum muslimin tidak bersedih hati dan menyesal atas kegagalan yang dari harta rampasan perang, dan kemudaran musuh seperti terluka dan terbunuh.<sup>198</sup>

Ayat ini memiliki makna implisit bahwa rasa sedih bisa datang disebabkan perkara persoalan sebelumnya. Sebab ia telah mengikuti hawa nafsunya untuk tidak mendengar perintah Nabi, maka ia akan menanggung akibatnya yaitu diberikan rasa kesedihan di atas kesedihan. Hal ini dapat dikontekstualisasikan pada kasus sederhana. Seperti misal, ketika seseorang terus menuruti hawa nafsunya yang akan menjerumuskan pada sesuatu yang negatif. Maka Allah tidak segan untuk memberikannya balasan berupa kesedihan di atas kesedihan yang artinya ada lebih dari satu kesedihan yang akan ia terima atas perbuatan kesalahannya. Hingga pada akhirnya ketika ia benar-benar bertaubat maka Allah akan memberikan ampunan-Nya agar kesedihan yang didapatkannya dapat menjadi sebuah pelajaran atau hikmah untuk menjadikan orang tersebut menjadi lebih baik lagi dan kesedihan itu akan menghapus dosa-dosanya.

Lalu bagaimana jika seseorang yang mengalami seperti kasus ini, ia tidak segera bertaubat dan tidak menyadari bahwa kesedihan-kesedihan yang datang kepadanya merupakan sebab akibat kesalahannya, maka hal tersebut akan menjadikannya terus bersedih, merasa gagal, merasa putus asa dan lain sebagainya. Perasaan sedih juga dapat tergambar dari beberapa kategori salah satunya seperti menjadi tidak merasa bahagia. Besar kemungkinan orang tersebut akan terus diliputi rasa sedih yang akan membawanya kepada rasa keterpurukan yang bukan saja mengakibatkan gangguan mental bahkan hingga gangguan fisik atau psikosomatik.<sup>199</sup> Padahal hakikat dari

---

<sup>197</sup> Kesedihan pertama adalah mengalami kekalahan, terhalang mendapatkan harta rampasan perang dan banyak sahabat yang terbunuh. Sedangkan kesedihan yang kedua adalah kesedihan yang menyebabkan munculnya kesedihan yang pertama yaitu, apa yang menimpa Rasulullah SAW berupa sakit karena luka dan kesedihannya dikarenakan pelanggaran kaum muslimin terhadap perintah Rasul dan tidak patuhnya mereka terhadap pendapat Rasul. Ini adalah pendapat paling kuat seperti apa yang dikatakan oleh Ibnu Jarir at-Thabari.. lihat di: Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, h. 464.

<sup>198</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, jilid 2, h. 464.

<sup>199</sup> Aneng Yuningsih DKK, "Pengalaman Ppsikologis Warga Binaan Selama Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Permayarakatan Kelas III Kota

adanya sebuah ujian berupa kesedihan tidak lain salah satunya bertujuan agar membuat manusia menyesuaikan diri dengan reaksi yang tepat untuk setiap kondisi sulit ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.<sup>200</sup>

Salah satu pencegahan terhadap timbulnya gangguan psikosomatik, yaitu selalu bertaubat atas kesalahan yang telah diperbuat sekecil apapun, setelah mengetahui bahwa datangnya kesedihan dapat disebabkan karena kesalahan yang diperbuat. Meskipun gangguan psikosomatik yang menyebabkan adanya sakit yang serius pada bagian tubuh, maka harus disembuhkan dengan melalui dokter, tetapi dalam hal ini menyadari kesalahan dan bertaubat dapat membuat perasaan sedih itu lebih baik. Karena untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang bisa diupayakan dengan bertaubat kepada Allah atas dosa yang telah dilakukan, atau dengan meminta maaf kepada sesama manusia atas kesalahan yang dilakukan. Bertaubat dan meminta maaf adalah proses kejiwaan yang mempunyai banyak manfaat dan dapat membantu seseorang yang pernah melakukan kesalahan untuk bisa membangun dirinya kembali. Hal ini diperkuat dengan penjelasan mengenai manfaat bertaubat dalam di antaranya:

- 1) Dengan bertaubat, maka melebur atau terhapuskan segala macam bentuk dosa. Allah Swt secara tegas menyatakan siapapun hambanya yang ingin bertaubat dari segala macam maksiat dan bertaubat dengan sebenar-benarnya bertaubat kepada-Nya, niscaya Dia (Allah) pasti akan mengampuni dosa-dosa orang tersebut. Hal ini disebutkan dalam firman Allah dalam QS. Thaha [20]: 82.
- 2) Taubat dapat menggantikan segala keburukan menjadi kebikan. Ini merupakan salah satu kemurahan Allah Swt terhadap Hamba-Nya yang tidak pernah berputus asa dari mengharap rahmat dan ampuna-Nya. Allah swt berkehendak menjadikan pertaubatan hamaba-Nya menjadi sebuah “alat tukar atau barter” guna menggantikan keburukan menjadi kebaikan, keotentikan mengenai pernyataan di atas dinyatakan dengan tegas oleh Allah dalam QS. Al-Furqan [25]: 70.
- 3) Taubat dapat mensucikan hati apabila seseorang itu banyak dosa, artinya didalam hatinya itu terkumpul banyak kotoran atau noda, Dosa seseorang itu diibaratkan seperti noda dan taubatlah yang dapat mensucikan noda tersebut. Orang yang mau bertaubat dengan sungguh-sungguh, niscaya hatinya akan menjadi suci.<sup>201</sup>

---

Banjar,” dalam *Jurnal Medika Cendikia*, (Garut: STIKes Karsa Husada, 2019), vol. 6, no. 1, h. 72.

<sup>200</sup> Ely Manizar HM, “Mengelola Kecerdasan Emosi,” dalam *TADRIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, (Palembang: UIN Raden Fatah, 2016), vol. II, no. 2, h. 5.

<sup>201</sup> Ahmad Arif Zunaidi, *Konsep Taubat dan Implementasinya Menurut Perspektif Imam Nawawi*, Skripsi pada UIN Walisongo, Semarang, 2018, h. 17.

Dengan demikian Al-Qur'an memberikan solusi pencegahan kepada jiwa yang gersang yaitu salah satunya dengan bertaubat, supaya manusia tidak bersedih hati atas apa-apa yang luput darinya, dan supaya manusia tidak berlarut-larut dalam kesedihan, di mana kesedihan yang berkepanjangan akan menyebabkan depresi dan menjadi salah satu tanda gangguan psikomatik. Namun apabila ia segera menyadari kesalahannya lalu bertaubat, maka Allah akan menerima taubat dan memaafkan kesalahan hamba-Nya. Pemaafan yang Allah berikan kepada hamba-Nya itu yang membuat seseorang tidak bersedih lagi atas kesalahan yang telah diperbuat.

Dari penafsiran-penafsiran di atas, kita dapat mengambil beberapa kesimpulan yang terkait dengan aspek psikomatik:

- 1) Konsekuensi Spiritual pada Kesejahteraan Psikomatik: Penafsiran-penafsiran di atas menunjukkan bahwa peristiwa-peristiwa seperti kekalahan dalam peperangan dan kesedihan yang dihasilkannya dapat memiliki konsekuensi spiritual yang mempengaruhi kesejahteraan psikomatik. Kesedihan yang dijelaskan dalam konteks ini dapat mempengaruhi pikiran, emosi, dan bahkan kesehatan fisik individu.
- 2) Pengaruh Emosi Terhadap Kesejahteraan: Ayat di atas juga menggambarkan bagaimana kesedihan di atas kesedihan dapat menjadi bentuk balasan yang memiliki dampak emosional yang mendalam. Dalam konteks ini, emosi negatif seperti kesedihan dapat berdampak pada kesejahteraan psikomatik seseorang.
- 3) Kaitan Dosa dan Kesejahteraan: Penafsiran-penafsiran di atas menjelaskan bahwa kesedihan tersebut dapat berfungsi sebagai bentuk balasan dosa. Dalam psikomatik, perasaan bersalah atau rasa menyesal atas perbuatan negatif dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional.
- 4) Proses Pembelajaran dan Kesejahteraan: Konteks ayat di atas menggambarkan bagaimana kesedihan tersebut dapat berfungsi sebagai proses pembelajaran. Ketika individu merasakan dampak negatif dari perbuatannya, mereka dapat belajar dan berkembang dari pengalaman tersebut. Ini mencerminkan bagaimana pengalaman emosional dapat berkontribusi pada pertumbuhan psikomatik.
- 5) Hubungan dengan Diri Sendiri: Ayat di atas mencerminkan bagaimana perilaku yang diarahkan oleh nafsu atau emosi dapat memiliki konsekuensi pada kesejahteraan. Hal ini mencerminkan pentingnya kesadaran terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk mengendalikan emosi agar tidak berdampak negatif pada kesejahteraan.
- 6) Pengampunan dan Kesembuhan Psikomatik: Ayat di atas juga menyentuh tentang pengampunan dan kesembuhan. Ketika

seseorang bertaubat dan merenungi kesalahannya, mereka dapat mengalami pemulihan psikosomatik melalui penerimaan ampunan. Ini menunjukkan korelasi antara proses spiritual dan kesejahteraan mental. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas dalam kehidupan manusia merupakan sebuah kekuatan yang dapat menghubungkan manusia dengan segala apa yang dilakukannya, dan untuk tujuan apa ia melakukannya.<sup>202</sup>

Hal-hal yang dipaparkan oleh penulis, mengacu pada bacaan buku yang berjudul “Spiritualitas Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental.”<sup>203</sup>

Dalam keseluruhan penjelasan di atas, kita melihat bagaimana faktor-faktor spiritual, emosional, dan moral dapat berdampak pada kesejahteraan psikosomatik individu. Konsekuensi dari tindakan dan emosi individu dapat membentuk perjalanan kesejahteraan yang kompleks, dan pemahaman tentang hubungan ini dapat memberikan wawasan lebih dalam tentang keseimbangan antara dimensi psikologis, spiritual, dan fisik dalam kehidupan manusia.

#### c. Urgensi Sabar

Mampu beradaptasi terhadap kenyataan (kesuksesan dan kegagalan). Salah satu ayat yang berpesan bahwa ketika kita sabar dalam menghadapi ujian dengan bersabar maka balasannya adalah kabar gembira untuknya, Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

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

Al-Qusyairi (W 465 H) dalam kitab Lathaif Al-Isyarah menjelaskan konsep bahwa manusia diuji melalui berbagai cobaan dan ujian. Ujian diberikan dalam bentuk nikmat untuk menguji rasa syukur mereka, dan dalam bentuk kesulitan untuk menguji kesabaran mereka. Saat kondisi dan keadaan manusia dipaparkan dalam realitas, mereka menghadapi ujian yang meliputi rasa takut, kelaparan, serta kekurangan materi. Ujian ini memiliki tujuan membersihkan hati dan tubuh, membersihkan jiwa, dan menguatkan mereka dalam sifat-sifat positif.

---

<sup>202</sup> Eni Zulaeha, “Spiritualitas Taubat Dan Nestapa Manusia Modern,” dalam *Syifa Al-Qulub* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2018), vol. 2, no. 2, h. 96.

<sup>203</sup> Yahya Jaya & Dina Haya Sufya, *Spiritualitas Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2023).

Dalam konteks ujian tersebut, rasa takut adalah untuk membersihkan hati dan menghilangkan kotoran emosi, kelaparan adalah untuk membersihkan tubuh dan mengajarkan nilai-nilai kesederhanaan, sedangkan kekurangan materi adalah untuk membersihkan jiwa dari keserakahan dan menguatkan ikatan dengan Allah melalui berbagi dan amal. Selanjutnya, penderitaan jiwa membantu memuliakan individu di hadapan Allah, sementara kesulitan dalam buah-buahan menghasilkan pahala yang melimpah dari Allah. Secara keseluruhan, penafsiran Al-Qusyairi ini membahas makna mendalam di balik ujian dan ujian yang dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.

Ayat “وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ” bermakna “dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.” Arti dari ungkapan tersebut adalah memberikan berita baik kepada orang-orang yang memiliki kesabaran. Penjelasan lebih lanjut yang diberikan adalah bahwa ayat ini merujuk kepada orang-orang yang menerima takdir dan ketetapan Allah tanpa mengeluh atau meragukan hikmah di baliknya. Mereka adalah individu yang tidak mengajukan keberatan terhadap keputusan Allah atas apa yang telah mereka lalui dalam hidup mereka. Dengan kata lain, mereka menerima dengan ikhlas dan penuh kepercayaan segala apa yang Allah tetapkan untuk mereka, termasuk ujian dan cobaan. Ayat ini menunjukkan pentingnya kesabaran dan tawakal dalam menghadapi kehidupan, serta menghadapinya dengan hati yang rendah diri dan percaya sepenuhnya pada rencana Allah.<sup>204</sup>

Dari penafsiran Al-Qusyairi penulis simpulkan bahwa “ويقال  
”طالبهم بالخوف (ابتعاداً) عن عقوبته”: Arti dari ini adalah bahwa ketakutan digunakan sebagai alat untuk menjauhkan diri dari potensi hukuman dari Allah, sehingga individu lebih berhati-hati terhadap tindakan mereka. Kedua kalimat “بمقاساة الجوع ابتغاء قربته وكرامته”: Ini menggambarkan bahwa saat menghadapi kelaparan, seseorang mencari keberkatan dan kemuliaan Allah melalui kesabaran dan rasa ingin mendekati diri kepada-Nya. Kalimat ketiga “نقص من الأموال  
”بتصدق الأموال والخروج عنها طلباً للخير منه بحصول معرفته”: Ini menyiratkan bahwa ketika seseorang menghadapi kekurangan materi, mereka memberikan sedekah dari harta yang mereka miliki dan keluar dari zona nyaman mereka untuk mencari kebaikan dan mendapatkan

---

<sup>204</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathائف Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 1, h. 139-140.

pemahaman lebih dalam tentang Allah. Keempat bahwa “والأنفس” القول بترك ما يأمولونه من الزوائد في “والثمرات” تسليماً لها إلى عبادته

نعمة: Ini merujuk pada sikap pasrah kepada Allah dan merendahkan diri dalam ibadah kepada-Nya. والثمرات merujuk kepada meninggalkan keinginan berlebihan atas kenikmatan duniawi dan lebih fokus pada kenikmatan spiritual. Kelima, “{وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ} عَلَىٰ اسْتِحْسَانٍ”

”قضيته، والانتقياد لجريان قدرته”: Ayat ini menunjukkan bahwa orang-orang yang bersabar akan diberi kabar baik karena mereka menerima dengan baik keputusan Allah dan tunduk pada takdir yang Dia tentukan.

Terakhir, “إما أن تكون بالمال أو بالنفس أو ”مطالبات الغيب”

”بالأقارب”: Ini mengacu pada tuntutan-tuntutan tersembunyi yang mungkin timbul, seperti tanggung jawab terhadap harta, diri sendiri, atau keluarga. Ketika seseorang menyerahkan hal-hal tersebut kepada Allah, mereka mendapatkan manfaat spiritual dan keberkahan. Poin-poin ini membahas cara menghadapi ujian hidup dengan kesabaran, tawakal, dan kepercayaan pada rencana Allah. Hal-hal ini juga sependapat dengan Taufik Nur Rahman, Wido Supraha, & Ahmad Ahmad, dalam tulisannya “Peningkatan kecerdasan spiritual Islam perspektif Syaikh al-Islam Ibnu Taimiyah dalam Kitab Al-Tuhfah al-‘Iroqiyyah.”<sup>205</sup>

Dengan demikian, simpulan di atas menyajikan poin-poin penting yang menghubungkan sabar dengan pencegahan masalah psikosomatik, di antaranya:

- 1) Ketakutan sebagai Motivasi: Menggunakan ketakutan terhadap konsekuensi negatif dari tindakan sebagai pendorong untuk menghindari perilaku yang merugikan kesejahteraan psikosomatik.
- 2) Kesabaran dalam Kesulitan: Menggunakan kesabaran sebagai alat untuk menghadapi kesulitan fisik, mempertahankan keseimbangan mental, dan mencari berkah melalui pengalaman sulit.

---

<sup>205</sup> Selengkapnya lihat di: Taufik Nur Rahman, Wido Supraha, & Ahmad Ahmad, “Peningkatan kecerdasan spiritual Islam perspektif Syaikh al-Islam Ibnu Taimiyah dalam Kitab Al-Tuhfah al-‘Iroqiyyah,” dalam *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* (Bogor: Universitas Ibnu Khaldun, 2022), vol. 15, no. 3, h. 404.



- 3) Pemberian dan Merendahkan Diri: Merespons kekurangan dengan memberi sedekah dan meninggalkan zona nyaman, berdampak pada kesejahteraan emosional dan mental.
- 4) Pasrah pada Allah: Mengadopsi sikap pasrah pada takdir Allah dan merendahkan diri dalam ibadah untuk mengurangi stres dan memperkuat dimensi spiritual.
- 5) Menerima dengan Baik: Menerima dengan baik keputusan Allah membantu mengurangi frustrasi dan menjaga kesejahteraan mental.
- 6) Menyerahkan Tuntutan Tersembunyi: Menyerahkan tuntutan tersembunyi kepada Allah mengurangi beban mental dan emosional serta memberi manfaat spiritual.

Hal-hal di atas sejalan dengan sebuah penelitian skripsi yang berjudul “Sabar dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental,” Quraish Shihab menjelaskan bahwa sabar merupakan menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan oleh hati (ketabahan). Meliputi sabar dalam menerima cobaan, menahan hawa nafsu, sabar dalam ketaatan, sabar dalam ketetapan Allah serta dalam menahan diri dari maksiat. Dan pada tahapan pencegahan gangguan mental itu dilandaskan pada keimanan dan rasa berserah diri kepada Allah sebagai pondasi agar terhindar dari gangguan mental atau bahkan pada gilirannya dapat menyebabkan gangguan psikosomatik.<sup>206</sup>

Secara keseluruhan, poin-poin ini menggarisbawahi bagaimana sikap sabar dan tawakal dapat memainkan peran penting dalam mencegah masalah psikosomatik dengan mengendalikan emosi, menghindari perilaku merugikan, dan menjaga keseimbangan antara dimensi fisik dan mental. Semoga Allah memberi ruang untuk ketenangan, serta kelapangan hati dalam menimpa apa yang telah Dia tetapkan. Ketika mungkin kita sedang dilanda suatu masalah atau musibah, maka ingatlah perkataan Jalaludin Rumi, *“Aku mencintai masalahku, karena aku tau yang memberiku masalah juga mencintaku.”*

Al-Qur’an juga menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam kesulitan atau kesakitan, memiliki kesabaran dapat membantu mengurangi beban pikiran dan meningkatkan ketenangan batin. Sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta’ala dalam QS. Al-Baqarah [2]:153. *“Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan bersabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* Ayat tersebut menegaskan pentingnya bersabar dalam menghadapi tantangan dan cobaan dalam hidup. Dalam konteks urgensi mencegah masalah psikosomatik (gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor

---

<sup>206</sup> Siti Mirzan Nur Sulistiani, “Sabar dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental,” dalam Skripsi UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2023, h. 58.

psikologis dan emosional), ayat ini mengajarkan bahwa ketika kita menghadapi situasi yang bisa memicu stres atau ketegangan emosional, penting bagi kita untuk bersabar dan mendekatkan diri kepada Allah melalui salat. Dengan bersabar dan menjaga keseimbangan emosional melalui salat dan ibadah lainnya, kita dapat mengurangi dampak negatif stres dan tekanan pada tubuh kita. Masalah psikosomatik seringkali terkait dengan ketidakseimbangan emosional dan stres yang berlebihan. Dengan mempraktikkan sabar dan berhubungan dengan Allah melalui salat, kita dapat mengembangkan ketahanan mental dan emosional yang akan membantu mencegah atau mengurangi masalah psikosomatik. Ayat ini juga memberikan pesan tentang harapan dan kesabaran dalam menghadapi tantangan hidup. Pandangan yang positif dan dukungan psikologis dalam menghadapi kesulitan dapat membantu mengurangi dampak psikosomatik dari stres berkepanjangan.

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

*Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan. (QS. An-Nahl [16]: 127). Adapun hikmah dari sabar, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. [39]: 10, "... Sungguh orang-orang yang bersabar akan diberikan balasan berupa pahala yang tidak terbatas"*

Dalam buku yang berjudul psikologi positif perspektif kesehatan mental islam, dalam buku tersebut menjelaskan bahwa setidaknya ada tiga sikap yang dapat dilakukan oleh manusia agar setiap musibah yang menimpanya dapat menjadi energi positif yang dapat membangkitkannya kembali dari keterpurukan. Di antaranya yaitu:<sup>207</sup>

- 1) Sebagai manusia yang diberikan akal, kita harus menyadari dengan sepenuh jiwa bahwa secara tidak langsung seseorang yang tertimpa musibah akan mendapatkan pengganti berupa pahala yang besar dari Tuhannya. Artinya bahwa setiap musibah yang datang kepada kita, harus kita sikapi dengan penuh kesabaran, tidak mengeluh atas apa yang terjadi. Sikap terbaik dalam menghadapi musibah adalah memuji Tuhan atas segala kekuasaan-Nya dan keagungan-Nya, dengan dibarengi sikap tawakal. Karena Allah yang menciptakan musibah dan Allah pula yang memiliki jalan keluar dari musibah tersebut.

---

<sup>207</sup> Tristiadi Ardi Ardani & Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, h. ix.

- 2) Menyadari sepenuhnya bahwa musibah yang menimpa seseorang akan bermanfaat baginya nanti di hari kiamat, yaitu dengan diampuni dosa-dosanya. Karena pada dasarnya musibah yang menimpa seorang mukmin itu adalah rahmat baginya. Jika dapat merasakan seperti itu ketika musibah menimpa kita, maka kita tidak akan mengeluh dan menyalahkan orang lain dengan musibah tersebut.
- 3) Menyadari sepenuhnya bahwa musibah itu akan bermanfaat bagi mukmin untuk mengingatkannya dari sikapnya yang terlena dengan dunia, lebih mengutamakan dunia daripada akhiratnya. Tujuan musibah yang ditimpakan kepada kita adalah untuk peringatan dari Tuhan yang Mahakasih sayang bagi hamba-Nya yang dicintai agar lekas kembali ke jalan yang lurus. Dan supaya manusia segera melakukan kewajibannya yang asasi di dunia ini yaitu mengabdikan kepada Allah. Bahkan karena rahmat-Nya yang teramat besar kepada kita Allah mengingatkan manusia agar tidak menyia-nyiakan waktu yang tersisa dalam hidupnya untuk hal-hal yang tidak dapat mengantarkannya kepada keselamatan di akhirat kelak.

Ketiga hal tersebut berkaitan erat dengan kesehatan mental manusia. Setiap perjalanan akan selalu membutuhkan kekuatan. Meskipun manusia memiliki sifat positif dan negatif akan tetapi dengan kecenderungan pada sifat positif, hal tersebut akan memberi kemanfaatan baik bagi individu tersebut dalam upaya pencegahan terjadinya gangguan psikosomatik. Namun, sangat penting juga untuk diingat bahwa jika seseorang menghadapi masalah psikosomatik yang serius, perlu mencari bantuan profesional seperti psikolog atau psikiater. Kesehatan mental dan fisik adalah anugerah dari Allah, dan kita juga dianjurkan untuk menggunakan sumber daya yang telah diciptakan Allah untuk memperoleh pertolongan dan pemulihan.

#### d. Urgensi Doa

Mungkin bukan saat ini, tapi nanti di masa yang akan datang kamu akan menikmati doa yang selama ini kamu ulang-ulang. Dalam keadaan sedih, putus asa yang bercampur marah yang menimbulkan lontaran perkataan keras. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ  
 بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ  
 ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَفْتُلُونِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ  
 وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

*“Ketika Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih, dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala (menjambak) saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. (Harun) berkata, “Wahai anak ibuku, kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyorakiku (karena melihat perlakuan kasarmu terhadapku). Janganlah engkau menjadikanku (dalam pandanganmu) bersama kaum yang zalim.” (QS. Al-A’raf [7]: 150).*

Dalam penafsiran Al-Qusyairi terhadap ayat 150 dari Surah Al-A’raf, terdapat relevansi yang dapat dihubungkan dengan urgensi doa sebagai pencegahan psikosomatik, yaitu melalui doa sebagai alat untuk meredakan tekanan psikologis dan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang. Dalam penafsiran ayat ini, Allah menceritakan bagaimana Nabi Musa merasa marah dan sedih ketika kembali kepada kaumnya yang telah menyimpang dan menyembah patung anak sapi. Nabi Musa merasa kecewa dengan tindakan mereka yang telah menyebabkan mereka menyimpang dari jalan yang benar. Dia merasa kesulitan dengan tanggung jawab dan tantangan yang dihadapinya. Al-Qusyairi mengaitkan kondisi batin Nabi Musa dengan dampak fisik yang dirasakannya. Ketika Nabi Musa melihat langsung tindakan kaumnya, pengamatan visual ini memberikan dampak yang lebih besar daripada hanya mendengar kabar-kabar buruk. Dia merasa terpukul dan terpengaruh secara emosional oleh apa yang dia lihat. Dalam hal ini, Al-Qusyairi memberikan pengajaran tentang kekuatan pengamatan visual dalam mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Namun, Al-Qusyairi juga menekankan pentingnya doa sebagai cara untuk meredakan tekanan psikologis yang mungkin timbul dari situasi sulit. Nabi Musa berdoa kepada Allah untuk memohon pengampunan dan rahmat bagi dirinya dan saudaranya, serta untuk masuk dalam perlindungan Allah.<sup>208</sup>

Pengajaran yang bisa diambil adalah bahwa dalam menghadapi tekanan emosional dan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, doa bisa menjadi alat yang efektif untuk meredakan beban batin. Pengakuan terhadap ketidakmampuan diri sendiri dan memohon pertolongan kepada Yang Maha Kuasa adalah cara untuk mengatasi stres dan kecemasan, serta mencegah dampak negatifnya terhadap tubuh. Dalam konteks psikosomatik, urgensi doa sebagai bentuk dukungan spiritual dan emosional untuk kesejahteraan fisik

---

<sup>208</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 1, h. 572-573.

sangat relevan. Bahkan disebutkan dengan terapi doa bukan hanya berguna untuk menyembuhkan dan mencegah penyakit kejiwaan, tetapi juga bisa digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisik.<sup>209</sup>

e. Urgensi Bersyukur

Musibah datang karena kamu kufur atas nikmat yang telah Allah berikan, hal ini sebagaimana tercantum dalam QS. An-Nahl [16]: 112,

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ

*“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) suatu negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezeki datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah, karena itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang mereka perbuat.” (QS. An-Nahl [16]: 112).*

Bencana-bencana yang datang berupa kelaparan, kemiskinan, dan ketakutan yang mencekam setelah sebelumnya berada dalam kondisi aman, tentram, dan kehidupan yang menyenangkan. Maka musibah seperti ini merupakan azab Allah bagi mereka yang kufur terhadap nikmat Tuhan yang telah Dia berikan kepadanya. Dalam tafsir Al-Maragi, disebutkan bahwa mereka tenggelam di dalam kekufuran nikmat-nikmat yang telah Allah berikan dan penentangan atau pendustaan mereka terhadap Rasulullah. Hal ini yang menjadikan mereka diazab oleh Allah. Karena Allah tidak akan mengazab suatu umat sebelum ada rasul yang memberi peringatan bimbingan kepadanya.<sup>210</sup>

Dalam keterangan lain, Ash-Shobuni (W 2021 M) dalam kitabnya Shofwa At-Tafasir, menjelaskan bahwa Allah memberikan perumpamaan sebuah kota. Ini adalah perumpamaan yang Allah berikan untuk penduduk Mekah dan yang lainnya, tentang suatu kaum yang Allah telah memberi nikmat kepada mereka, kemudian nikmat itu Allah cabut dari mereka karena mereka berdosa dan berontak. Maka Allah mengganti nikmat-Nya dengan murka-Nya. Kota itu dulunya aman dan tenteram, serta bahagia dan sejahtera. Rezekinya datang dengan berlimpah dari segala arah. Tetapi mereka kufur terhadap nikmat-nikmat Allah dan tidak bersyukur terhadap rezeki yang Allah

---

<sup>209</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*, h. 62.

<sup>210</sup> Ahmad Musthafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maragi*, jilid 14, h. 270.

anugerahkan kepada mereka. Maka Allah memberikan mereka cobaan kelaparan dan ketakutan, dengan menjadikan mereka merasakan rasa lapar dan takut, serta merasa terancam. Hal ini dikarenakan perbuatan-perbuatan buruk yang mereka lakukan. Allah memberikan hukuman ini kepada mereka karena kekufuran dan pelanggaran mereka terhadap perintah-Nya. Al-Razi berkata: Ini adalah perumpamaan bagi penduduk Mekah. Mereka dahulu hidup dalam keamanan, kenyamanan, dan kelimpahan. Namun ketika Allah memberikan mereka nikmat yang besar, yaitu Nabi Muhammad SAW, mereka kafir dan memperlakukan Nabi dengan buruk. Oleh karena itu, Allah menghukum mereka dengan kelaparan dan kekurangan selama tujuh tahun, sampai mereka harus memakan kulit dan tulang.<sup>211</sup>

Dalam konteks psikosomatik, kisah yang disampaikan dalam ayat tersebut dapat dihubungkan dengan dampak hubungan antara kondisi mental dan emosional dengan kesejahteraan fisik manusia. Berikut adalah beberapa aspek yang dapat dianalisis dari segi psikosomatik:

- 1) Stres Emosional dan Fisik: Kisah tersebut menggambarkan bahwa perubahan drastis dalam kondisi kota, dari aman menjadi penuh ancaman, mengakibatkan perubahan kondisi psikologis penduduknya. Ketidakpastian dan rasa takut dapat memicu stres emosional yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan fisik.
- 2) Keseimbangan Emosi-Fisik: Hubungan antara kekufuran, ketidakberterimakasih-an terhadap nikmat, dan pelanggaran terhadap perintah Allah dengan hukuman kelaparan dan ketakutan menggambarkan bagaimana perubahan emosi dan sikap dapat mempengaruhi kondisi fisik. Stress kronis yang dipicu oleh emosi negatif dapat menyebabkan masalah fisik seperti penurunan kekebalan tubuh.
- 3) Dampak Lingkungan pada Kesejahteraan Psikosomatik: Perubahan dalam lingkungan fisik, terutama yang memicu ketidakpastian dan kekhawatiran, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Ketidakamanan dan kerentanannya dapat memicu respon psikosomatik seperti stres, kecemasan, dan dampak fisik yang muncul akibatnya.
- 4) Penyadaran Spiritual dan Kesejahteraan Psikosomatik: Ayat ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya penyadaran spiritual dan penghormatan terhadap nikmat-nikmat Allah sebagai faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikosomatik. *Keburukan perilaku dan ketidakberterimakasih-an* terhadap nikmat Allah dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan dampak negatif pada tubuh dan jiwa.

---

<sup>211</sup> Muhammad Ali Ash-Shobuni, *Shofwa At-Tafasir*, juz 2, h. 135.

Meskipun ayat ini sendiri tidak berbicara secara eksplisit tentang konsep psikosomatik, pesan moral dan etis yang terkandung dalam kisah ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana hubungan antara kondisi mental dan emosional dengan kesejahteraan fisik dapat dipahami dalam kerangka konsep psikosomatik.

Adapun urgensi dari syukur terhadap kesehatan mental, sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*“Jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”* (QS. Ibrahim [14]: 7).

Berikut merupakan penafsiran Al-Qusyairi (W 465 H) terhadap ayat di atas:

*“Jika kalian bersyukur, aku akan meningkatkan anugerah dan kemuliaan-Ku padamu. Namun, jika kalian ingkar terhadap kebaikan-Ku, kalian akan diuji hari ini dan besok dengan cobaan-Ku, serta mungkin akan menghadapi perpisahan dan pengabaian-Ku. Jika kalian mengenal kehadiranku, aku akan melipatgandakan hadiah dari kenikmatan-Ku, dari kesaksian keindahan dan keagungan-Ku. Dan dikatakan bahwa dengan bersyukur atas kehadiran-Ku, kalian akan mendapatkan bimbingan untuk beribadah, dan aku akan melipatgandakan pencapaian kehendakmu. Dikatakan juga bahwa jika kalian bersyukur atas kenikmatan yang kalian terima, aku akan melipatgandakan kesaksian atas keutamaan-Ku. Kemudian, aku akan menghadirkan kesaksian atas keberanian-Ku. Jika kalian bersyukur atas berbagai bentuk nikmat-Ku, aku akan melipatgandakan kesaksian atas kemurahan-Ku, kemudian menuju kesaksian atas keberanian-Ku. Dan jika kalian mengenali kekhususan nikmat-Ku, aku akan melipatgandakan kesaksian atas kemurahan-Ku yang sangat diharapkan. Jika kalian bersyukur atas pemberian-Ku yang terpilih, aku akan melipatgandakan antisipasi terhadap berkah-Ku. Dikatakan bahwa jika kalian bersyukur atas apa yang telah Kuberikan, aku akan melipatgandakan pemenuhan janji untuk bertemu denganmu. Dan dikatakan bahwa jika kalian bersyukur atas wahyu yang telah Kuberikan dalam rahasia kalian, aku akan melipatgandakan pemeliharaan kebersihan yang telah Kuberikan dalam aspek nyata kalian. Dan dikatakan bahwa jika kalian mengingkari nikmat-Ku dengan merasa berhak atasnya, aku akan memberimu pahitannya sehingga kalian merasakan nikmat-Ku tanpa henti.”*

Penafsiran tersebut mengandung pesan bahwa jika seseorang bersyukur, Allah akan meningkatkan anugerah-Nya kepada mereka. Namun, jika seseorang tidak bersyukur atas kebaikan-Nya, mereka akan diuji dan mungkin akan dihadapkan pada perpisahan dan penolakan di

masa depan. Penafsiran di atas juga mencerminkan gagasan bahwa ketika seseorang mengenali dan bersyukur atas kehadiran Allah, mereka akan dihadahi dengan pengalaman lebih dari keindahan dan kemuliaan-Nya. Dalam berbagai bentuknya, pesan tersebut menyoroti pentingnya rasa syukur dan pengakuan terhadap nikmat-nikmat Allah dalam hidup.<sup>212</sup>

Al-Qusyairi memberikan penafsiran yang mendalam mengenai urgensi syukur dan pencegahan psikosomatik dalam ayat 7 dari surat Ibrahim. Hal ini dibuktikan bahwa: Ayat ini mengajak manusia untuk bersyukur terhadap nikmat-nikmat Allah yang diberikan kepada mereka. Dalam konteks ini, Al-Qusyairi menjelaskan bahwa jika manusia bersyukur, Allah akan meningkatkan nikmat dan kemuliaan-Nya kepada mereka. Dia menjelaskan bahwa ketidakbersyukuran terhadap nikmat Allah akan berakibat pada cobaan dan penderitaan. Al-Qusyairi juga menggambarkan urgensi syukur sebagai langkah pencegahan psikosomatik. Menyadari nikmat dan bersyukur dapat membantu melindungi pikiran dan perasaan manusia dari negativitas. Ketidakbersyukuran dapat mengakibatkan stres dan perasaan tidak puas, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan fisik. Beliau melanjutkan dengan menjelaskan bahwa dalam konteks ibadah, syukur akan mengarah pada kesuksesan dalam mencapai kehendak Allah. Jadi, urgensi untuk menghargai nikmat dan bersyukur tidak hanya berdampak pada kehidupan sehari-hari, tetapi juga pada upaya pencegahan psikosomatik melalui keberhasilan dalam ibadah. Melalui berbagai pernyataan dan contoh, Al-Qusyairi menggarisbawahi pentingnya bersyukur sebagai bentuk pencegahan terhadap dampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik. Dengan mengakui nikmat-nikmat Allah dan menjaga hati yang penuh syukur, manusia dapat menghindari perasaan ketidakpuasan yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka.

f. Urgensi Ikhlas

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَّوْجٌ كَالظُّلَلِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ فَلَمَّا جُبِّهُم إِلَى  
الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ ۖ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ

*“Apabila mereka digulung ombak besar seperti awan tebal, mereka menyeru kepada Allah dengan memurnikan ketaatan hanya bagi-Nya. Kemudian, ketika Allah menyelamatkan mereka sampai di daratan, sebagian kecil (saja) di antara mereka yang tetap menempuh jalan yang*

---

<sup>212</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 2, h. 241.



lurus.<sup>602</sup>) Tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami selain pengkhianat yang tidak berterima kasih.” (QS. Lukman [31]: 32).

Dalam penafsiran Al-Qusyairi (W 465 H) ia menafsirkan ayat ini dengan: “Ketika ombak lautan takdir mengguncang mereka, mereka berharap agar ombak tersebut membawa mereka ke pantai keselamatan. Namun, ketika kebenaran datang untuk mewujudkan keinginan mereka, mereka kembali kepada akar dosa-dosa mereka.”

Dalam ayat ini, Allah memberikan pelajaran melalui perumpamaan Luqman kepada anaknya mengenai pentingnya memiliki keyakinan yang teguh dan niat yang tulus dalam menghadapi ujian hidup. Firman Allah: *إِذْ تَلَاظِمُ عَلَيْهِمُ الْأَمْوَاجُ كَالظُّلُلِ* “Ketika ombak-ombak menaungi mereka seperti awan gelap.” Kemudian Al-Qusyairi melanjutkan dengan sebuah kalimat:

وكم قد جهلتم ثم عُدْنَا بِحِلْمِنَا أَحِبَاءَنَا: كم تجهلون ونَحْمُ!

“Betapa banyak yang telah kalian abaikan, kemudian kami kembali dengan kesabaran kami, wahai orang-orang yang kami cintai: berapa banyak yang kalian abaikan sementara kami tetap bermimpi!”<sup>213</sup>

Penafsiran Al-Qusyairi menyimpan makna religius dan filosofis, menggambarkan bagaimana manusia berharap untuk berubah ketika mereka dihadapkan dengan kesulitan atau tantangan, tetapi kembali ke cara-cara mereka yang lama setelah mendapatkan apa yang mereka inginkan. Penafsirannya juga menyiratkan pesan tentang ketidaktahuan dan mimpi, serta bagaimana manusia sering kali terlibat dalam siklus kesalahan dan penemuan kembali.

Jika dikaitkan dengan urgensi ikhlas, maka ayat ini mengarahkan perhatian kepada urgensi ikhlas dalam menghadapi cobaan dan tantangan hidup. Saat seseorang dihadapkan pada guncangan-guncangan yang datang seperti ombak-ombak yang menerpa, ketulusan niat dan keyakinan yang teguh akan menjadi penjaga bagi kesehatan psikologis dan fisik seseorang. Perumpamaan ombak-ombak yang datang menggambarkan tantangan dan cobaan yang datang melanda kehidupan kita. Dalam menghadapinya, sikap ikhlas dan keyakinan yang tulus kepada Allah menjadi landasan yang kuat. Ikhlas dalam menjalani hidup berarti menerima ujian dengan hati yang tawakal dan sabar, tanpa mengeluh atau merasa putus asa. Dalam konteks pencegahan psikosomatik, urgensi ikhlas mengajarkan kita untuk tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan atau ketakutan akibat tekanan dan cobaan hidup. Dengan mengandalkan keyakinan dan ikhlas, seseorang dapat menjaga stabilitas emosionalnya, mengurangi risiko stres, dan

---

<sup>213</sup> Abdul Malik Al-Qusyairi, *Lathaif Al-Isyarat/Tafsir Al-Qusyairi*, juz 3, h. 136.

mencegah terjadinya dampak psikosomatik yang dapat merusak kesehatan.

Jadi, penafsiran Qusyairi tentang ayat ini menggarisbawahi bahwa dalam menghadapi goncangan hidup, penting untuk membangun sikap ikhlas dan keyakinan yang kokoh. Hal ini akan membantu mencegah terjadinya dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik yang dapat disebabkan oleh stres dan kecemasan.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an merupakan suatu informasi sekaligus konfirmasi untuk menuntun manusia ke jalan yang lurus, lebih dari itu ialah sebagai suatu obat bagi apa yang telah terdapat dalam hati manusia. Ayat-ayat ilahi tidak hanya menjadi obat, tapi juga menunjukkan segala cara upaya untuk mencegah penyakit, khususnya Psikosomatik. Dalam Al-Qur'an, hati telah ditunjuk sebagai suatu wadah untuk menampung segala rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan, sebuah hati bisa dinilai sebagai alat agar untuk mengetahui sesuatu yang mana salah satu fungsi hati yaitu untuk berpikir. Hati juga mampu menciptakan suatu ketenangan dan kegelisahan/kecemasan, kesedihan, rasa marah, ketakutan, kesehatan dan kesakitan, serta bisa untuk menampung sifat-sifat baik dan terpuji, yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi jiwa seseorang. Hal ini yang menunjukkan begitu erat kaitannya antara hati dan jiwa manusia yang dapat berdampak kepada keseimbangan kondisi psikis dan kondisi fisik manusia.

Apabila psikologis (rohani) seseorang menginginkan sehat, maka seseorang tersebut harus menjauhkan diri dari stres, cemas, wawas, khawatir, gelisah, hingga depresi dan putus asa. Orang psikisnya sehat, kata Qur'an ia harus menjadi pribadi yang pemaaf, pemberi, dan suka berkasih sayang dengan sesama, dan senang hati dalam bekerja, sehingga ia akan meraih kebahagiaan hidup. Sebagaimana dalam tafsir Al-Mishbah, telah dikutip suatu pendapat dari seorang sufi besar, al-Hasan al-Basri, berdasarkan riwayat Abu Al-Syaikh berkata: Allah Swt, telah menjadi sebuah obat terhadap suatu penyakit-penyakit hati, dan tidak menjadikan sebuah obat untuk penyakit jasmani. Ini menunjukkan karena Al-Qur'an telah memuat pencegahan-pencegahan atas segala penyakit ruhani (psikis).

Di sisi lain, Al-Qur'an telah menunjukkan bahwa selain berfungsi sebagai obat penawar bagi segala macam penyakit ruhani (hati) manusia, terkadang juga; menawarkan obat untuk penyakit jasmani. Namun hanya yang bersifat psikosomatik saja.

Dalam Qur'an, pengkajian terhadap psikosomatik dan pencegahannya, membekali seorang Muslim dengan berbagai bukti tentang keberhasilan beriman kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit. Hasil kesimpulan dari penelitian ini, menunjukkan bahwa pencegahan psikosomatik harus melalui adanya beberapa aspek yang saling mempengaruhi satu sama lain, diantaranya:

1. Aspek sosial yang mencakup penghayatan intrapersonal ditunjukkan dalam hubungan sosial (interpersonal) yang bermanfaat, dan menginspirasi bagi kehidupan manusia. Melalui sikap menjalin komunikasi dengan baik, sopan santun dalam perkataan dan perbuatan,

bersikap lemah lembut, pemaaf, dan memelihara emosi positif seperti berpikiran positif (berprasangka baik). Pribadi yang seperti ini mengutamakan keselarasan dan kebersamaan.

2. Aspek keluarga meliputi; menciptakan ketentraman, kedamaian, serta kebahagiaan di dalamnya, saling berbagi rasa kasih dan sayang, menumbuhkan kebaikan yang dimulai dari rumah dengan berbakti dan berbuat baik kepada kedua orang tua, serta dapat mewarisi kebajikan spiritual kepada keturunan-keturunan selanjutnya. Dengan adanya upaya pencegahan psikosomatik melalui aspek keluarga dapat menjadikan bekal seseorang menjadi pribadi yang lebih baik di luar lingkungan keluarga. Karena lingkungan keluarga merupakan pondasi utama yang didapatkan setiap anak sehingga membentuk sebuah karakter seseorang, baik maupun buruk.
3. Aspek Psikologis yang bertujuan untuk melatih kecerdasan emosional individu, melalui cara mengelola emosi dengan baik, merespon tantangan hidup dengan bijak, mengendalikan diri dari hawa nafsu, serta menjaga hati dari penyakit hati. Kemampuan mengelola pikiran dan perasaan dalam hubungan intrapersonal sehingga mendasari kemampuan bersikap dengan tepat, hal ini dapat mengantarkan kita kepada sifat syukur, sabar dan ikhlas.
4. Aspek spiritual, yang mencakup enam metode psikoterapi Al-Qur'an; beriman kepada Allah, bertakwa kepada Allah, beribadah kepada Allah, sabar, dan berdzikir, serta bertaubat kepada Allah. Penyakit psikosomatik jantung dicegah dengan metode bertaubat kepada Allah, bertakwa, berdzikir, membaca Al-Qur'an dan mendengarkannya. Penyakit psikosomatik stroke dicegah dengan metode beriman kepada Allah, metode beribadah kepada Allah dengan sholat. Penyakit psikosomatik hipertensi dicegah dengan metode bersabar dan berdzikir. Penyakit psikosomatik paru-paru dicegah dengan metode berdzikir kepada Allah dan membaca Al-Qur'an. Penyakit psikosomatik lambung dicegah dengan metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan puasa dan membaca doa. Penyakit psikosomatik kanker dapat dicegah dengan metode beribadah kepada Allah dengan melaksanakan sholat dan metode berdzikir serta sholat.

Ayat-ayat Al-Qur'an tentang psikosomatik dan pencegahannya ada begitu banyak, sehingga kita akan kenali berbagai macam metode untuk mencegahnya sebelum akhirnya kita terjangkau penyakit psikosomatik. Al-Qur'an ialah obat sekaligus panduan untuk mencegah berbagai macam penyakit psikosomatik. Adapun pencegahan atau pengobatan psikosomatik benar-benar mencakup peran dari diri sendiri (internal) untuk kemudian didukung lagi dari obat-obatan (eksternal). Karena tidak semua penyakit berasal dari aspek luar (penyakit bawaan dari lahir, keturunan (faktor genetik) dan lain sebagainya). Lebih dari itu, kebanyakan penyakit itu justru berasal dari diri kita sendiri, baik dari pikiran atau perasaan, perkataan atau

perbuatan. Penyakit seperti maag, gerd, dan sejenisnya. Dapat timbul ketika individu merasa lelah pikiran dan perasaan yang salah satunya menyebabkan efek mudah merasa lelah fisik, tidak nafsu makan.

Dengan demikian, dapat dikatakan pencegahan psikosomatik tidak dapat berdiri hanya dari satu aspek melainkan aspek satu dengan aspek lainnya begitu sangat mempengaruhi. Upaya-upaya pencegahan di atas merupakan penawaran yang efektif jika diaplikasikan dalam kehidupan dengan berkesinambungan. Karena orang yang sehat adalah orang yang sehat fisiknya, mentalnya, rasa sosialnya, bebas dari cacat atau penyakit dan juga sehat secara rohani. Ada begitu banyak psikoterapi terhadap pencegahan psikosomatik, tapi hal tersebut tidak begitu sangat efektif jika hanya dilakukan dalam sebelah pihak seperti misalnya hanya dilakukan dalam satu aspek spiritual saja atau aspek sosial saja. Melainkan semua aspek itu saling mempengaruhi.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini memberikan sumbangan penting terhadap pemahaman tentang peran Al-Quran dalam mencegah masalah psikosomatik. Diharapkan bahwa temuan ini dapat mendorong penerapan ajaran Al-Quran sebagai sumber inspirasi dan pedoman bagi individu dalam menghadapi tantangan psikologis dan fisik dalam kehidupan kontemporer. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut dan upaya praktis dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritualitas dengan kesehatan modern demi kesejahteraan yang lebih baik bagi masyarakat umum.

## **B. Saran**

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana Al-Qur'an dapat menjadi sumber inspirasi untuk pencegahan psikosomatik. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi upaya-upaya lebih lanjut dalam menerapkan ajaran Al-Qur'an dalam konteks kesehatan mental dan fisik, serta membantu individu dalam menghadapi tantangan psikosomatik dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu masih ada ruang untuk penelitian lebih lanjut dalam menggali potensi pencegahan Al-Quran terhadap masalah psikosomatik. Seperti, kajian lebih lanjut dalam konteks kehidupan nyata dengan mengusulkan pelaksanaan penelitian lanjutan yang melibatkan pengujian empiris dalam kehidupan nyata. Ini bisa berupa studi kasus atau survei yang menganalisis efek penerapan nilai-nilai Al-Quran terhadap kesehatan mental dan fisik dalam jangka panjang dan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana penerapan nilai-nilai Al-Quran dalam praktik sehari-hari dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maghfur, "Agama Dan Psikoanalisa Sigmund Freud," dalam jurnal *Religia*, (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2017), vol. 14, no. 2.
- Al-'Imadi, Abu As-Su'ud, *Irsyad Al-'Aql As-Salim Ila Mazaya Al-Kitab Al-Karim*, Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-'Arabi, t.t.
- Al-Azhar, Dewan Tertinggi Urusan Islam, *Al-Mausu'at Al-Qur'aniah al-Mutakhashashah*, Mesir: Kementrian Auqaf, Kairo, 2002.
- Al-Baghdadi, Mahmud Al-Alusi, *Tafsir Ruh Al-Ma'ani Fi Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim Wa Sab'il Matsani*, Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-'Arabi, t.t
- Al-Maraghi, Ahmad Mushthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Penerj. Bahrun Abu Bakar DKK, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993.
- Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf, *Tafsir Tahlili terbitan Qur'an Kemenag*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Pentakhrij: Mahmud Hamid Utsman, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Qusyairi, Abdul Malik, *Lathaif Al-Isyarat/ Tafsir Al-Qusyairi*, Mesir: Al-Hay'ah Al-Mishriyah Al'Amah Li Al-Kitab, t.t
- Anam Muhammad Syaiful, "Dinamika Was-Was Pada Mahasiswa Tingkat Akhir IAIN Kudus (Studi Analisis Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulumuddin)" Skripsi pada IAIN KUDUS, 2023.
- Andriyusadi, Rian & Wibby Aldryani, "Perancangan Aplikasi Gpp Psikis Diagnosa Gangguan Psikoneurosis Dan Psikosomatik Pada Seseorang Berbasis Android Menggunakan Metode Backward Chaining," *Jurnal Sains & Teknologi: Fakultas Teknik Universitas Darma Persada*, (Jakarta: UNSADA, 2018), vol. VIII, no. 1.
- Anshori, Muslich & Sri Iswati, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*, edisi 1, Surabaya: Airlangga University Press, 2009.
- Apriyani Sp, Ratih, "Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Kalimantan: Universitas Mulawarman Samarinda, 2018), vol. 6, no. 3.

- Ardani, Tristiadi Ardi & Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.
- Ardani, Tristiadi Ardi & Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.
- Ar-Razi, Fakhrudin, *Tafsir Al-Kabir (Mafatihul Ghaib)*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyah, 2000.
- Arroisi, Jarman & Irfan Wahyu Azhari, “Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah,” dalam jurnal *AL-BANJARI* (Banjarmasin: UIN Antasari, 2021), vol. 20, no. 1.
- Ash-Shobuni, Muhammad Ali, *Shofwa At-Tafasir*, Al-Qohirah: Dar Ash-Shobuni li al-Tiba’ah wa al-Tauzi’, 1997.
- Asri, Dahlia Novarianing, DKK, *Isu Dan Tantangan Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Aspek Kehidupan*, Magetan: CV. AE Media Grafika, 2021.
- Asy-Sya’rawi, Muhammad Mutawali, *Tafsir Asy-Sya’rawi*, Kairo: Akhbar Al-Yaum, 1991.
- Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Tahqiq dan Takhrij: Sayyid Ibrahim, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Munir*, Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Bakry, H. Oemar, *Tafsir Rahmat*, Jakarta: MUTIARA, 1984.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul, *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfadz al-Qur’an al-Karim*, Qahirah: Dar al-Hadis, 2018.
- Cahyono, J.B Suharjo B, *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Çolak, Tuğba Seda, “Somatic Expression of Psychological Problems (Somatization): Examination with Structural Equation Model,” dalam jurnal: *International Journal of Psychology and Educational Studies* (Turki: Universitas Sakarya, 2014) vol. 1, no. 1.
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, cet. 17, Jakarta: PT Bulan Bintang. 2010.

- Daulay, Muhammad Roihan, "Studi Pendekatan Al-Qur'an," dalam jurnal *Thariqah Ilmiah* (Padang: IAIN Padangsidempuan, 2014), vol. 01, no. 01.
- Djam'an, S. S. *Islam dan Psikosomatik*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2009.
- Ezra, Zakoep *Success Through Character: Sukses Melalui Karakter*, Yogyakarta: PBM ANDI, 2021.
- Fefrian Rosmi, Yandika, "Latihan Autogenic Relaxation Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Olahraga," *karya ilmiah* (Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana, t.t).
- Gamayanti, Witrin & Ila Nurlaila Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," dalam *Jurnal Psikologi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), vol. 18, no. 2.
- Gunawan, Adi W, *The Miracle of Mind Body Medicine*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Gunawan, Triandy, DKK., "Tinjauan Yuridis Pembuktian Pemeriksaan Perkara Pidana terhadap Pelaku Pidana yang Mengalami Gangguan Jiwa." *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, (Surabaya: Universitas Narotama 2021), vol. 6, No. 1.
- Hakim IMZI, Ahmad Husnul, *Kaidah Tafsir Berbasis Terapan*, Depok: ELSIQ Tabarak Ar Rahman, 2019.
- Hamid, Abdul "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama." dalam *Jurnal Kesehatan Tadulako*, (Sulawesi: Universitas Tadulako, 2017), vol. 3, no. 1.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003.
- Hasan, Maulana & Hasan Mud'is, "Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual," dalam jurnan *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Ddjati, 2022), vol. 3. No. 1.
- Hidayat, Ila Nurlaila & Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020), vol. 7, no. 1.



- Hidayat, Ila Nurlaila & Witrin Gamayanti, “Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik,” dalam *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020), vol. 7, no. 1.
- Hisyam, Ibnu, As-Sirah An-Nabawiyah, Kairo: Maktabah wa Muthbaah Musthafa Al-Baby Al-Halab, 1955.
- Hude, M. Darwis, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur’an*, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Ibnu ‘Asyur, Muhammad Ath-Thahir, Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir, Tunis: Dar Sahnun, 1997.
- Indah, Sri, DKK, “Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter” dalam *el-Hikmah*, (Malang: UIN Malang, 2020), vol. 14, no. 1.
- Indarjo, Sofwan, “Kesehatan Jiwa Remaja,” (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2009), vol. 5, no. 1.
- Irawan, Donny & WBM. Taib Saleh. “Perbandingan Efek Klinis Terbutalin Dan Aminofilin Pada Status, Asmatikus.” Monografi. terakhir diubah pada 1993.
- Istijanto, *Riset Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- Jarnawi, “Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona,” dalam jurnal *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, (Aceh: UIN Ar-Raniry, 2020), vol. 3. No. 1 (June 30, 2020)
- Jaya, Yahya & Dina Haya Sufya, *Spiritualitas Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2023.
- Jo, Juandy, DKK., *Covid-19 and Beyond* Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022.
- Katsir, Ibnu, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008.
- Kemala, Olivia Dwi, DKK, “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA,” dalam *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, (Yogyakarta: UII, 2019), vol. 11, no. 1.

- Kurniyat, Ety, “Memahami Dikotomi dan Dualisme Pendidikan di Indonesia,” *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan* 14, no. 1 (March 5, 2018).
- Lubis, Wika Hanida, Habibah Hanum, & Ricky Rivalino Sitepu, “Aspek Psikosomatik Pada Gangguan Hati,” dalam *Repository USU: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, 2017.
- Mahmod, Abdul Haiy, DKK., “Komponen Kepimpinan Dimensi Nafs Dari Perspektif Kepimpinan Islam,” dalam *International Conference on Postgraduate Research* (Sri Langka: University Kelianiya, 2022).
- Mander, Rosemary, *Nyeri Persalinan*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2003.
- Manizar HM, Ely, “Mengelola Kecerdasan Emosi,” dalam *TADRIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, (Palembang: UIN Raden Fatah, 2016), vol. II, no. 2.
- Mirzan Nur Sulistiani, Siti “Sabar dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Mencapai Kesehatan Mental,” dalam Skripsi UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2023.
- Muhaimin, Suti’ah, & Nur Ali, *Paradigma Pendidikan Islam: Upaya Mengefektifkan Pendidikan Agama Islam Di Sekolah*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Munif, Abdul “Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do’a dan Tawakkal Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Closed Fracture di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan.” Skripsi pada IR-Perpustakaan Universitas Airlangga Surabaya, 2017.
- Najati, Utsman, *Al-Qur’an Dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Penerbit Pustaka, 2005.
- Nasution, Indri Kemala, “Stress Pada Remaja,” dalam *Archive Repository USU* (Medan: USU, 2007).
- Nikmarijal, “Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Psikosomatis Dengan Bimbingan Dan Konseling Melalui Layanan Informasi Di Desa Kota Kapur,” *Al - Quwwah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, (Bangka Belitung: IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, 2019), vol. 2, no. 2.
- Nuh, Sayyid Muhammad, *Penyebab Gagalnya Dakwah*, Penerj. Nur Aulia, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.

- Nuraisyah, Ai Fauziah, “Kisah Nabi Yakub Perspektif Psikosomatis,” Skripsi pada Institut Pesantren KH. Abdul Chalim, Mojokerto, 2022.
- Nuronia, Siti, *Hadis Tentang Psikosomatis*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021).
- Pamungkas, M. Imam, *Aklak Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*, Bandung: Penerbit Marja, 2012.
- Perwoto Utomo, R. Hendro Rumpoko & Tatik Meiyuntari, “Kebermaknaan Hidup Kestabilan Emosi dan Depresi,” dalam *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945, 2015), vol. 4, no. 3.
- Pratiwi, Dewi & Siti Noor Fatmah L, “Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” dalam *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2012), t. vol, t. no.
- Pratiwi, Dewi & Siti Noor Fatmah L, “Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” dalam *Jurnal Psikologi*, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2012), t. vol, t. no.
- Qosim, Nanang, “Puasa Sebagai Terapi Psikosomatik,” *Mata Banua Online* (PT Cahaya Media, 2022).
- Quthb, Sayyid, *Fi Zhilalil Qur’an*, Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Rahman, Andi, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Rahman, Taufik Nur, Wido Supraha, & Ahmad Ahmad, “Peningkatan kecerdasan spiritual Islam perspektif Syaikh al-Islam Ibnu Taimiyah dalam Kitab Al-Tuhfah al-‘Iroqiyyah,” dalam *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam* (Bogor: Universitas Ibnu Khaldun, 2022), vol. 15, no. 3.
- Rakhmat Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2011.
- Rakhmat, Jalaludin, *Rekonstruksi dan renungan religius Islam*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- Ramyani, Elfidayanti Nurmisda, “Pendidikan Karakter Anak Berkonsep Tazkiyatun Nafs Menurut Q.S Asy-Syams,” dalam *Jurnal Iqtirahaat* (Sumatera: STAI JM Tanjung Pura, 2021), vol. 5, no. 2.

- Rizqi, Ari Kurniawan “Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah),” Tesis: IAIN Ponorogo, 2022
- Rohimin, “Al-Qur’an Dan Psikoterapi Elaborasi Deduktif Dan Telaah Banding Pendekatan Tafsir Integratif Dalam Terapi Memafkan Dan Meminta Maaf,” dalam jurnal *NUANSA*, (Bengkulu: IAIN Bengkulu, 2019), vol. XII, no. 1.
- Rose, Colin & Malcolm J. Nicholl, *Accelerated Learning for the 21st Century the Six-Step Plan to Unlock Your Master-Mind*, New York: Dell, 1998.
- Sabri, Muhammad Illias bin Mohd, “Terapi Al-Quran dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK), skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2017.
- Safira, Triantoro & Nofrans Eka Saputera, *Manajemen Emosi*, Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012.
- Saleh, Arman Yurisaldi, *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*, Jakarta: Zaman, 2010.
- Sali, Yohanis, “Proses Interaksi Manusia di Tengah Pandemi Covid-19, Pandangan George Simmel,” dalam jurnal *MURAL: Jurnal Papua Teologi Kontekstual*, (Papua: STFT, 2021), vol. 2, no. 1.
- Salim, Nur Agus, dkk, *Dasar-dasar Pendidikan Karakter*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022.
- Sarnoto, Ahmad Zain, “Psikosomatis Dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur’an” dalam *STATEMENT*, (Jakarta: Universitas PTIQ, 2016), vol. 6, no. 2.
- Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Septiani, Dia, DKK., *Patologi Gerak dan Sendi*, Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- Setyo, Danang DKK., “Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pelajar Pada Masa Pandemi Covid-19,” Semarang: Universitas Negeri Semarang, t.th.
- Shihab, M. Quraish, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Quran*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.

- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Silangen, Kristianty T, DKK., “Gejala Gastrointestinal Pada Pasien COVID-19,” dalam jurnal *e-CliniC* (Manado: Universitas Sam Ratulangi, 2021), vol. 9, no. 2.
- Soetjiningsih, Christiana hari, *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir*, edisi ke-3, Jakarta: Kencana, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta CV, 2013.
- Sugono, Dendy, DKK, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Tanjung, Ahmad Albar & Mulyani, *Metodologi Penelitian Sederhana, Ringkas, Padat Dan Mudah Dipahami* Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2021.
- Triswidiastuty, Syifa, Ahmad Rusdi, & Rumiani, “Penurunan Simptom Depresi Pada Pasien Bipolar Menggunakan Terapi Dzikir: Intervensi Klinis,” dalam *Jurnal Psikologi, Sains, dan Profesi* (Yogyakarta: UII, 2019), vol. 3, no. 1.
- Umary, Mustafid Amna, “Pengaruh Hipnoterapi Pada Santriwati Yang Menderita Psikosomatis di Ma Muallimat Nw Pancor,” dalam *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, (Malang: UIN Malang, 2018), vol. 15, no. 1.
- Wardah, Siti Nurfitriani & Muhtar Gojali, “Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an” dalam Gunung Djati Conference Series, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2020), vol. 4.
- Warsah, Idi, DKK “Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai.” Dalam jurnal *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, (Bengkulu: IAIN Curup, 2023), vol. 15, no. 1.
- Widodo, Agus, “Stress pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe-2 dalam Melaksanakan Program Diet di Klinik Penyakit Dalam RSUP Dr. Kariadi Semarang,” dalam *Medica Hospitalia*, (Semarang: RSUP Dr. Kariadi, 2012), vol. 1, no. 1.

- Wijokongko, Martin, *Keajaiban Dan Kekuatan Emosi*, edisi 14, Yogyakarta: Kanisiun, 2011.
- Yenawati, Sri, “Gangguan Psikosomatik dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma),” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (February 27, 2018)
- Yudiani, Erma, “Pengantar Psikologi Islam,” dalam jurnal *JIA*, (Palembang, IAIN Raden Fatah, 2013), no. 2, vol. 14.
- Yuningsih, Aneng, DKK, “Pengalaman Ppsikologis Warga Binaan Selama Menjalani Masa Hukuman di Lembaga Permasayarakatan Kelas III Kota Banjar,” dalam *Jurnal Medika Cendikia*, (Garut: STIKes Karsa Husada, 2019), vol. 6, no. 1.
- Zed, Mestika, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Zulaeha, Eni, “Spiritualistas Taubat Dan Nestapa Manusia Modern,” dalam *Syifa Al-Qulub* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2018), vol. 2, no. 2.
- Zunaidi, Ahmad Arif, *Konsep Taubat dan Implementasinya Menurut Perspektif Imam Nawawi*, Skripsi pada UIN Walisongo, Semarang, 2018.
- “Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.” Diakses pada 19 Januari 2023. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101200002/kemenkes-perkuat-jaringan-layanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes.html>.
- Airindya Bella, “Memahami Kesehatan Mental Dan Cara Menjaganya.” *Alodokter*, <https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini> diakses pada 23 agustus 2023.
- tim. “2020, Waspada Gangguan Kesehatan Psikosomatik.” *gaya hidup*, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191227133407-255-460359/2020-waspada-gangguan-kesehatan-psikosomatik>. Diakses pada 20 Desember 2022.

## TENTANG PENULIS



Latifah, lahir di Subang, Provinsi Jawa Barat, pada tanggal 20 oktober 2000. Penulis dari pasangan Nuraenah dan Hendi, dan merupakan anak kedua dari lima bersaudara. Penulis memiliki hobi mencoba/mempelajari hal baru, selain itu penulis juga cukup menyukai hal mengenai bahasa, baik bahasa arab maupun inggris. Meski awalnya penulis ragu akan passion yang ia miliki, namun tidak sedikit dari pengalaman penulis mendapatkan tawaran di bidang tersebut (bahasa).

Pada tahun 2012, penulis lulus dari SDN Rancahilir, kemudian melanjutkan sekolahnya di MTs Ponpes At-Tawazun hingga SMA dan lulus dari pondok pada tahun 2018. Ketika sudah lulus pesantren, penulis diberikan amanah oleh pihak pesantren untuk mengabdikan di tempat tempat tersebut hingga pada tahun 2019. Hingga akhirnya penulis berniat untuk melanjutkan pendidikannya di Universitas PTIQ Jakarta dengan memilih jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Di samping kegiatannya selama menjadi mahasiswa, penulis pernah menjadi pengurus asrama di Ma'had Al-Qur'an Universitas PTIQ Jakarta selama kurang lebih 3 tahun dari tahun 2020-2023. Selain menjadi pengurus, penulis juga pernah aktif di berbagai ke-organisasian internal maupun eksternal kampus. Yaitu organisasi komppaq, PMII, dan yang paling lama menjadi pengurus HIMA IQTAF. Jika ada hal lain yang ingin ditanyakan mengenai skripsi ini. Penulis dapat dihubungi melalui email: [latifah@mhs.ptiq.ac.id](mailto:latifah@mhs.ptiq.ac.id) atau Instagram penulis: [\\_lathifah20](#)