

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Ujian adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia, hadir sejak nafas pertama hingga detik terakhir kehidupan. Cobaan yang mengetuk pintu hati sering kali menjelma menjadi tekanan yang mengakibatkan stress (Christyanto, 2021). Jika manusia telah menyadari makna hakiki dari ujian atau cobaan, maka seharusnya dia tetap mempertahankan aqidah dan selalu berada pada jalan-Nya meskipun harus menderita dan mengalami berbagai kesulitan. Hal itu akan dan pasti terjadi pada semua manusia karena memang jalan cobaan tidak dapat dihindari oleh siapapun, mukmin atau kafir (Abu Faris, 1993). Mengenai kata ujian dan cobaan, ternyata masing-masing makna dasar tersebut ternyata memiliki relasi semantis yang sangat kuat. Misalnya bahwa kata *bala'* sebagai ujian sengaja diberikan Allah SWT untuk menguji atau mengetes seseorang, agar tampak jelas, atau untuk mengetahui kualitas objek yang diuji. Itu sebabnya, kata *bala'* lalu diartikan dengan cobaan atau ujian. Di sisi lain, *bala'* yang menimpa manusia seringkali juga membawa kesedihan dan kerusakan (Mustaqim, 2015).

Bahkan dalam Alquran saja sudah memberikan penegasan kepada insan manusia bahwasanya setiap insan akan diuji dengan rasa takut, lapar, kehilangan, dan kekurangan rezeki. Namun, berbahagialah mereka yang mampu menenun kesabaran di tengah badai ujian yang menerpa.

Sudah menjadi keputusan dan hak prerogatif dari Allah dan kepastian dari Nya akan ujian yang diberikan kepada hamba-hamba Nya. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ - الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ - أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُهْتَدُونَ

*“Dan Kami akan menguji kamu dengan sesuatu ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, ‘Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya kami akan kembali kepada-Nya.’ Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Q.S. Al-Baqarah: 155-157)*

Cobaan yang menghampiri sering terasa sebagai beban berat yang menekan jiwa. Keadaan ini tentu menghadirkan ketidaknyamanan mendalam, terlebih jika kita gagal menghadapinya dengan bijak. Dengan adanya berbagai ujian itulah akan terlihat mana manusia yang bisa bertahan dengan mental yang sehat dan mana manusia yang tidak sabar, kemudian kecewa, marah dan mengalami fase *stress*. Mereka yang punya kemampuan *self healing* mental yang baik akan bertahan bahkan merubah kemalangan menjadi kemenangan. Sedangkan mereka yang tidak mampu menyembuhkan dirinya akan merasa depresi, *stress* hingga melakukan hal-hal yang mengerikan dan melanggar syariat agama dan mengundang kemurkaan Allah SWT.

*Self-healing* semakin menjadi pembahasan yang ramai diperbincangkan di kalangan masyarakat, seiring dengan perubahan fakta sosial dalam kehidupan sehari-hari yang terpengaruh oleh kemajuan era. Diantaranya adalah masyarakat yang kini cenderung bersifat kapitalistis, sebuah paham yang berorientasi pada perolehan keuntungan sebesar-besarnya. Keadaan ini memaksa manusia sebagai pekerja untuk berusaha lebih keras, bahkan melampaui batas energi yang dimilikinya. Akibatnya, manusia menanggung beban yang kian berat karena semakin banyaknya tuntutan dalam kehidupannya (Mukharomah W & Chozin, 2023).

Selain itu, kemajuan teknologi yang memudahkan akses informasi dan memungkinkan apa saja diunggah ke media sosial turut berkontribusi. Hal ini membuat setiap individu dengan mudah mengetahui kehidupan orang lain, hingga membandingkan diri dengan pencapaian mereka. Inilah yang kemudian memicu berbagai gangguan yang dapat memengaruhi kesehatan mental manusia.

Sejatinya tidak mungkin Allah membebani manusia dengan ujian yang di luar batas kemampuannya. Kalau Allah memberi cobaan, pasti Allah tahu bahwa manusia sanggup untuk memikul dan mengatasinya. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ  
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا

حَمَلْتُهُ عَلَى الدِّينِ مِنْ قَبْلِنَا ۖ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ  
عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa), ‘Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.” (Q.S. Al-Baqarah: 286).*

Manusia adalah makhluk sosial ciptaan Allah SWT, ditakdirkan untuk hidup bersama dan menjalin interaksi antar makhluk sosial. Dalam setiap hubungan, baik itu di lingkup keluarga, bertetangga, pekerjaan, maupun masyarakat, tak jarang terjadi hal-hal yang kurang menyenangkan. Pasti ada hal-hal yang membuat kita marah, membuat, kecewa sakit hati dan sedih yang tidak tiada terkira (Iffah & Yasni, 2022). Semua hal itu seperti lazim berlaku dilingkungan kehidupan manusia, dikarenakan antara satu dengan yang lain mempunyai perbedaan cara berfikir, latar belakang, dan kebiasaan harian.

Kehidupan modern, yang seharusnya mempermudah segala urusan, justru membawa dampak lain yang kerap meningkatkan tekanan hidup bagi banyak orang. Dalam kehidupan modern di mana persaingan begitu terasa, tidak sedikit orang menjadi depresi dan *stress* bahkan menurut WHO penyakit mental yang paling umum di dunia ini adalah stress atau depresi ada sekitar 280 juta orang mengalami depresi pada tahun 2015.

Masalah kesehatan mental kini menjadi isu kesehatan yang paling banyak disorot secara global. Berdasarkan survei Ipsos Global bertajuk *Health Service Monitor 2023*, sebanyak 44% responden dari 31 negara menyebut kesehatan mental sebagai perhatian utama. Sementara itu, kanker berada di posisi kedua dengan 40% responden yang menganggapnya sebagai masalah kesehatan terbesar.

Jika depresi tidak disembuhkan atau orang yang sedang depresi tidak mampu menyembuhkan dirinya sendiri maka yang paling fatal terjadi adalah bunuh diri dan sebagai yang tadi diungkapkan saat ini bunuh diri kasusnya cukup banyak bahkan di lingkungan penulis sendiri sejauh ini sampai tahun 2024 sudah ada sekitar 4 atau 5 kasus bunuh diri di lingkungan penulis salah satunya merupakan rapat jauh penulis.

Data WHO menunjukkan bahwa tahun 2016 terdapat sekitar 788.000 orang meninggal akibat bunuh diri di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri trend bunuh diri menunjukkan peningkatan kurang lebih ada 10.228 kasus bunuh diri pada tahun 2022 (Pinem et al., 2023). Dari segi syariat Islam bunuh diri merupakan dosa yang besar yang pelakunya mendapat ancaman masuk neraka jahanam selama-lamanya seperti yang terdapat dalam sebuah hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah:

مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ  
خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا وَمَنْ شَرِبَ سَمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ

جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ

يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا

*"Barang siapa membunuh dirinya dengan menggunakan besi, maka besi tersebut akan ditempelkan pada perutnya di neraka jahanam selama-lamanya. Dan barang siapa membunuh dirinya dengan menggunakan racun maka racun yang berada di tangannya akan ia rasakan selama-lamanya di neraka jahanam. Dan barang siapa menjatuhkan diri dari puncak gunung sehingga ia meninggal dunia maka ia akan dijatuhkan di neraka jahanam selama-lamanya." (HR Bukhari dan Muslim)*

Berbeda dengan fakta yang tersebut diatas, dikehidupan modern ini juga tingkat perceraian sangat tinggi. Data BPS menunjukkan bahwa dalam beberapa tahun belakangan, angka perceraian di Indonesia terus meningkat. Rata-rata setiap tahunnya, kasus perceraian di Indonesia mencakup sekitar seperempat dari dua juta peristiwa pernikahan yang terjadi. Hingga Agustus 2020 saja, tercatat 306.688 kasus perceraian. Pada 2018, jumlahnya mencapai 444.358 kasus, setelah sebelumnya meningkat menjadi 415.510 kasus pada 2017, 401.717 kasus pada 2016, dan 394.246 kasus pada 2015. Data dari Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung menunjukkan tren peningkatan jumlah kasus setiap tahunnya, dengan 27.263 kasus perceraian tercatat pada tahun 2021. (Hidayati, 2021). Hal-hal yang memicu perceraian bisa beraneka ragam sebabnya. Dapat dikarenakan kemarahan yang berlebih, tidak mau memaafkan, kesalah pahaman, kurangnya komunikasi dan masih banyak lainnya. Apabila antara suami atau istri tidak mampu untuk menyembuhkan dirinya dengan *self healing* tentu mereka akan mudah tersulut kemarahan sehingga melakukan atau terjadi perceraian.

Fakta secara data selanjutnya adalah beberapa kasus criminal di era modern ini. Angka kriminalitas meningkat tajam kalau kita melihat berita-berita di televisi dan di media *online* sungguh sangat memprihatinkan dan sungguh Indonesia cukup tinggi tingkat kriminalitasnya. Pada tahun 2021 menurut data POLRI terdapat 252.260 kasus kriminalitas. Bahkan menurut Badan Pusat Statistik memaparkan bahwa dari tahun 2014 – 2016 kasus kriminalitas cenderung mengalami peningkatan yang signifikan (Kosmaryati et al., 2019).

Dari data-data tersebut tentu ada penyakit-penyakit hati atau kerusakan-kerusakan dan gangguan mental yang menyebabkan mereka melakukan tindakan kriminal tersebut. Kalau pelakunya tidak bisa menyembuhkan dirinya tentulah akan menjadi pelaku kriminal terus menerus dan hidup selalu mengikuti bisikan setan dan hawa nafsu yang tidak terarahkan oleh iman serta kurangnya spiritual yang baik. Bahkan menurut Anderson dalam (Yuwono et al., 2022), bahwa spiritualitas merupakan dimensi dasar yang sangat penting dalam pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan, yang sering disebut sebagai kesehatan spiritual.

Berdasarkan fakta-fakta dan data-data yang tercantum diatas, menunjukkan bahwa permasalahan gangguan mental dapat berakibat fatal pada kehidupan individual, keluarga maupun lingkungan sekitar yaitu masyarakat luas yang dapat terkena dampak dari gangguan mental tersebut. Dengan demikian, kesehatan mental kini menjadi aspek kesejahteraan yang sangat penting di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan dan

kompleksitas. Masalah seperti *stres*, kecemasan, dan depresi semakin meluas di berbagai lapisan masyarakat. Oleh karena itu, upaya untuk memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental menjadi kebutuhan yang mendesak. Dalam kaitannya dengan kesehatan mental, literatur keagamaan menjadi sumber inspirasi dan dukungan penting untuk individu yang mencari pemahaman mendalam tentang diri mereka sendiri dan dunia sekitar.

Dalam literatur psikologi modern, konsep *self-healing* atau penyembuhan diri semakin mendapat perhatian. Istilah ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk memulihkan diri dari berbagai tantangan dan trauma, baik yang bersifat fisik maupun mental. Dalam konteks ini, melibatkan perspektif keagamaan dalam pemahaman *self-healing* dapat memberikan dimensi yang lebih dalam dan dengan perspektif teladan yang pernah dicontohkan dan dianjurkan oleh Rasulullah SAW.

Dengan menggabungkan pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai keagamaan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru serta solusi yang bermanfaat dan efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental individu melalui pemahaman dan penerapan konsep *self-healing* yang terkandung dalam literatur keagamaan Islam.

Meskipun literatur keagamaan memiliki potensi besar untuk memberikan kontribusi pada pemahaman *self-healing*, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dan menganalisis pandangan-pandangan tersebut terkait dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi analisis mendalam terhadap nilai-nilai pendidikan dan

konsep *self-healing* dari perspektif *Sirah Nabawiyah*, yaitu yang pernah dicontohkan atau diajarkan oleh Rasulullah kepada para sahabat-sahabatnya dan tentunya untuk umatnya secara umum, dengan fokus pada relevansi dan aplikasi praktisnya dalam meningkatkan kesehatan mental individu.

Menjadi fokus penelitian pada kitab *Sirah Nabawiyah Ar-rahīq Al-makhtūm* karya Syeikh Shafiurrahman Al-Mubarakfuri yang merupakan salah satu referensi utama dalam kajian dan melihat pada sisi dan perspektif sejarah hidup Nabi Muhammad SAW. Selain berisi narasi historis, kitab ini juga sarat dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang relevan dalam kehidupan modern, salah satunya adalah konsep *self-healing* atau penyembuhan diri. Dengan demikian, berdasarkan uraian mengenai konsep *self-healing* dan narasi keagamaan tersebut, maka diperlukan sebuah penelitian yang mendalam mengenai hal tersebut. Belum ada penelitian yang secara spesifik membahas *self-healing* Rasulullah SAW. Oleh karenanya penulis tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih dalam yang dikemas dengan judul **“Analisis Nilai-Nilai Pendidikan *Self Healing* Rasulullah SAW dalam Terjemahan Kitab *Ar-rahīq Al-makhtūm* dan Relevansinya pada Kesehatan Mental”**.

Penelitian terhadap nilai-nilai *self-healing* dalam *Sirah Nabawiyah* sangat penting mengingat tingginya tingkat *stres* dan masalah kesehatan mental dalam masyarakat modern. *Sirah Nabawiyah* tidak hanya memberikan gambaran historis mengenai kehidupan Nabi Muhammad SAW, tetapi juga menyajikan teladan konkret tentang bagaimana beliau dan para sahabatnya menghadapi tekanan, kesulitan, dan tantangan hidup dengan cara yang penuh

kebijaksanaan dan ketenangan batin. Misalnya, kisah-kisah tentang kesabaran Nabi dalam menghadapi penghinaan dan penolakan, pengampunan beliau terhadap musuh-musuhnya, serta keteguhan iman beliau dalam masa-masa sulit, semua ini merupakan contoh nyata dari prinsip-prinsip *self-healing* yang dapat diadopsi dalam kehidupan sehari-hari.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran dan jawaban atas permasalahan-permasalahan kompleks yang terjadi disebabkan oleh gangguan mental, dan dapat lebih baik kembali dalam meneladani Rasulullah SAW dalam setiap lini kehidupan, termasuk dalam hal mengatasi masalah yang dihadapi dengan beberapa hal yang dianjurkan oleh beliau sehingga mendapatkan ketenangan dan ketentraman dalam hati yang berefek pada kesehatan mental sehingga terciptalah *insan/manusia* yang unggul dan dengan kualitas iman yang teguh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah yang ditemukan ialah:

1. Maraknya kasus-kasus yang terjadi yaitu berhubungan dengan kesehatan gangguan-gangguan mental
2. Kurangnya tauladan atau figur yang menjadi kiblat dalam menyelesaikan masalah atau menyembuhkan diri
3. Masih sedikitnya penelitian-penelitian yang mengarahkan pada literasi keagamaan mengenai permasalahan *self-healing* ini

4. Rendahnya pemahaman tentang teori dan konsep pendidikan *self-healing* dan relevansinya pada kesehatan mental
5. Anggapan tentang teori *self-healing* yang di klaim oleh keilmuan psikologi modern padahal sudah dicontohkan dan dianjurkan oleh Rasulullah SAW pada masanya.

### C. Fokus dan Rumusan Masalah

Fokus Penelitian pada Tesis ini akan berfokus pada pengidentifikasian, analisis, dan relevansi nilai-nilai *self-healing* yang terkandung dalam kitab *Sirah Nabawiyah Ar-raḥīq Al-makhtūm* karya Syeikh Shafiurrahman Al-Mubarakfuri dan pengaruhnya pada kesehatan mental.

Adapun rumusan masalah yang berdasarkan latar belakang pada penelitian ini, sehingga dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana nilai-nilai pendidikan *self-healing* Rasulullah SAW yang tertuang dalam kitab *Ar-raḥīq Al-makhtūm* karya Syeikh Shafiurrahman Al-Mubarakfuri?
2. Bagaimana relevansi nilai-nilai pendidikan *self-healing* Rasulullah SAW terhadap kesehatan mental?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan-rumusan masalah yang tertera di atas, maka tujuan penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan dan mengemukakan nilai-nilai pendidikan *self-healing* Rasulullah SAW yang tertuang dalam kitab *Ar-raḥīq Al-makhtūm* karya Syeikh Shafiurrahman Al-Mubarakfuri
2. Mendeskripsikan relevansi nilai-nilai pendidikan *self-healing* Rasulullah SAW terhadap kesehatan mental terkhusus pada korban kesehatan mental yang mengalami gangguan mental

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat-manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut, diantaranya adalah:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Diantara manfaat penelitian ini untuk teoritis adalah:

- a. Pemahaman Spiritual yang Mendalam: Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai nilai-nilai spiritual dalam Sirah Nabawiyah, yang dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi umat Muslim dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong peningkatan pemahaman dan penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, sehingga individu dapat meraih kesejahteraan yang lebih baik secara menyeluruh.
- b. Pengembangan Ketahanan Psikologis: Melalui penelitian ini, individu dapat memperoleh pemahaman tentang bagaimana konsep-konsep seperti kesabaran, keteguhan iman, pengampunan, dan keikhlasan

dapat membantu memperkuat ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi tekanan dan *stres* hidup.

- c. Panduan untuk Pengembangan Diri: Penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi individu untuk mengembangkan strategi *self-healing* yang efektif berdasarkan ajaran dan teladan yang terdapat dalam *Sirah Nabawiyah* tentu yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Hal ini dapat membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka.
- d. Relevansi dengan Konteks Modern: Penelitian ini juga akan menyoroti relevansi dan kesamaan teori nilai-nilai *self-healing* dalam *Sirah Nabawiyah* dengan tantangan kesehatan mental dan emosional yang dihadapi oleh individu dalam kehidupan modern. Ini dapat memberikan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan budaya masyarakat Muslim saat ini.
- e. Kontribusi dalam Bidang Kajian Islam dan Psikologi: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam pengembangan kajian Islam dan psikologi dengan mengintegrasikan aspek spiritualitas dan praktik *self-healing* dalam pendekatan kesehatan mental yang holistik.

2. **Manfaat Praktis:** Syarat Kelulusan Akademik Peneliti: Penelitian ini juga secara kebijakan dapat sebagai salah satu syarat kelulusan dari program studi Magister Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan selanjutnya mendapatkan gelar Magister Pendidikan.