

**KONSEP *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN
(STUDI TAFSIR AL-MISHBAH)**

SKRIPSI

Oleh:

Saila Rahmatika

NIM 19240059



**PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARI'AH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2023**

**KONSEP *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN
(STUDI TAFSIR AL-MISHBAH)**

SKRIPSI

Oleh:

Saila Rahmatika

NIM 19240059



PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARI'AH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan, penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

KONSEP SELF-HEALING DALAM AL-QUR'AN

(Studi Tafsir Al-Mishbah)

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai persyaratan predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 25 Januari 2023

penulis,



Saila Rahmatika
NIM 19240059

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Saila Rahmatika NIM 19240059 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

KONSEP *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN

(Studi Tafsir Al-Mishbah)


Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji pada Majelis Dewan Penguji.

Malang, 25 Januari 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdan, MA, Ph.D.

NIP. 197601012011011004

Dosen Pembimbing



Abd. Rozaq, M.Ag.

NIP.19830523201608011023

HALAMAN PENGESAHAN

Dewan Penguji Skripsi saudari Saila Rahmatika, NIM 19240059, mahasiswa program Studi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

KONSEP SELF-HEALING DALAM AL-QUR'AN

(Studi Tafsir Al-Misbah)

Telah dinyatakan lulus dengan nilai: 87

Dengan Penguji:

1. Ali Hamdan, MA, Ph.D

NIP.197601012011011004

2. Abd. Rozaq, M.Ag.

NIP. 19830523201608011023

3. Dr. H. Nasrulloh, M.Th.I

NIP. 198112232011011002

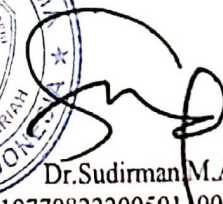
()
Ketua

()

()
Sekertaris
Penguji utama

Malang, 08 Maret 2023
Dekan,




Dr. Sudirman, M.A
NIP.197708222005011003

MOTTO

Q.S Yusuf Ayat 86

﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بِنِّي وَحُزِّيَ إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ۝ ٨٦ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

86. Dia (Ya‘qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah Swt, karena berkat rahmat, inayah, dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang sederhana ini yang berjudul “Konsep *Self-Healing* dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Al-Misbah)”. Shalawat serta salam semoga senantiasa terus tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad Saw. manusia pilihan, pimpinan nabi dan rasul dan nabi terakhir pembawa risalah agama Islam serta penegak panji-panji kebenaran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan tidak terlepas dari kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari pada guru dan pakar-pakar ilmu. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak dan tentunya berkah dari Allah SWT. sehingga semua kendala yang penulis hadapi dapat diatasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini, dengan ketulusan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Dr. Sudirman, MA selaku Dekan Fakultas Syari’ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Bapak Ali Hamdan, MA., Ph.D selaku ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Bapak Miski, M.Ag selaku sekertaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir fakultas Syariah. Serta seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Syari'ah, Khususnya Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah yang telah meluangkan waktu.
4. Bapak Abd. Rozak M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi, terima kasih penulis haturkan atas waktu yang telah beliau limpahkan untuk bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT. membalas jasa-jasa beliau. Aamiin...
5. Bapak Dr. Thoriquddin, Lc, M.HI selaku dosen wali penulis selama menempuh kuliah di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasih banyak penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi selama menempuh perkuliahan. Semoga Allah SWT. membalas jasa-jasa beliau. Aamiin...
6. Kedua Orang Tua. Ibu Hainunatus Zahroh dan Ayah Abd Rokhman Fauzie yang tercinta dan selalu penulis rindukan. Terima kasih telah bersabar mengasuh, mendidik, memberikan kasih sayang, selalu ikhlas mendoakan yang terbaik untuk putra putrinya dan selalu memberikan nasehat, motivasi dan turut menyumbangkan hasil pemikirannya sehingga penulis bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini dan bersemangat untuk menjadi manusia yang lebih bermanfaat bagi orang lain. Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan,

lindungan-Nya serta mengampuni segala khilaf dan menempatkan Ummah dan Abi pada derajat yang tinggi. *Aamiin...*

7. Saudara-Saudara Kandung penulis Adik Alex dan Adik Kayyis tersayang, yang telah memberikan doa dan kasih sayangnya selama ini sehingga penulis mampu karya ini.
8. Segenap Keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis. Kepada kakek, nenek, paman, bibi, sepupu dan seluruh keluarga yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
9. Segenap keluarga besar Pondok Pesantren Sabilurrosyad yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungannya. Terkhusus kepada K.H. Marzuki Mustamar dan Ibu Nyai Hj Sa'idah Maghfiroh yang selalu sabar mendampingi kami dalam proses belajar dan barokah doa keduanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kelancaran dalam segala urusannya. *Aamiin...*
10. Teman-teman seperjuangan di kelas Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2019 yang selalu memberikan semangat dan berjuang bersama dalam proses belajar serta dalam menggapai cita-cita.
11. Kepada seluruh pihak yang belum penulis sebutkan, yang telah membantu penulis dalam proses studi ini.

Meskipun penulisan skripsi ini telah selesai, namun penulis menyadari segala bentuk kekurangan pada tulisan ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang dijadikan acuan dalam perbaikan skripsi

ini. Semoga yang telah penulis peroleh selama ini di Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, bisa bermanfaat bagi semua pembaca, khususnya bagi penulis pribadi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Malang, 2 Desember 2022

Penulis,

Saila Rahmatika

NIM 19240059

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi adalah pemindahalihan tulisan Arab ke dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini adalah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam *footnote* maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang berstandar internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide Arabic Transliterasi*), INIS Fellow 1992.

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan

ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	Ṡ	Es (Titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (Titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍ	Ḍ	Zet (Titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (Titik di Bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
ع	‘Ain	‘.....	Apostrof Terbalik

Hamzah (Á) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

C. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”. Kasrah dengan “i”, dhommah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
اَ	A		آ		Ay
اِ	I		إ		Aw
اُ	U		ؤ		Ba’

Vokal (a) panjang =	آ	Misalnya	قال	Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	إ	Misalnya	قِيل	Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang =	ؤ	Misalnya	قُون	Menjadi	Dūna

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat di akhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya’ setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) =		Misalnya	قَوْل	Menjadi	Qaulun
Diftong (ay) =		Misalnya	قَيْر	Menjadi	Khayrun

D. Ta’ Marbutah

Ta’ marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila ta’ marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka di transliterasi kan dengan menggunakan “h” misalnya المدرسة الرسالة للمدرسة menjadi al- risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah

kalimat yang terdiri dari susunan mudhaf dan mudhaf ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya رحمة في هلالا menjadi fi rahmatillah.

E. Kata Sandang dan Lafadz Al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadz jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan...
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. Billaah ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab TerIndonesiaikan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan system transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah diindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut:

“...Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan shalat di berbagai kantor pemerintahan, namun...”

Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia

yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abd al-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat.”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
مستخلص البحث	xx
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terdahulu	7
F. Definisi Operasional	13
G. Metode Penelitian	14
H. Sitematika Penulisan	17
BAB II	19
TINJAUAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI	19
A. Self-Healing	19
B. M. Quraish Shihab dan Kitab Tafsir Al-Misbah	25
C. Metode Tafsir Maudhu'i	38
BAB III	44
HASIL PENELITIAN	44
A. Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terhadap Ayat-Ayat yang berkaitan dengan <i>self-healing</i>	44
1. Identifikasi Ayat-Ayat Konsep Self-Healing (Analisis Makiyyah dan Madaniyyah)	44

2. Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Konsep <i>Self-Healing</i> Perspektif Tafsir Al-Misbah	45
B. Kontekstualisasi Konsep <i>Self-Healing</i> dalam Konteks Kekinian Perspektif Al-Qur'an	57
1. Kontekstualisasi Konsep <i>Self-Healing</i> dalam Al-Qur'an	58
2. Kontekstualisasi Konsep <i>Self-Healing</i> dalam Al-Qur'an dengan Konteks Kekinian	67
BAB IV	74
PENUTUP	74
A. KESIMPULAN	74
B. SARAN	75
DAFTAR PUSTAKA	75
RIWAYAT HIDUP	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Persamaan dan Perbedaan	11
Tabel 2 Identifikasi Ayat	44

ABSTRAK

Saila Rahmatika, NIM 19240059, 2023, *Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Al-Misbah)* Skripsi. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Abd. Rozaq, M.Ag.

Kata Kunci: Self-Healing, Al-Qur'an, Al-Misbah.

Penelitian ini dilatarbelakangi kesalahpahaman masyarakat tentang makna *healing* yang dilakukan dengan cara jalan-jalan ke suatu tempat yang membutuhkan waktu dan biaya. Sedangkan di ilmu psikologi *healing* atau *self-healing* adalah suatu metode penyembuhan kesehatan mental baik itu penyembuhan menggunakan para ahli atau penyembuhan secara mandiri. Ilmu psikologi telah memaparkan konsep *self-healing*. Tulisan ini bertujuan untuk menemukan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Maka, pokok pembahasan penelitian ini adalah bagaimana konsep *self-healing* dari kacamata al-Qur'an yang diambil dari kitab tafsir Al-Misbah dan kontekstualisasinya dengan masa kini.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penulis menggunakan metode penelitian *library research* (penelitian kepustakaan) dengan pendekatan sosio historis yakni pendekatan dilihat dari konteks kesejarahan ayat tersebut baik dari perilaku nabi atau turunnya ayat tersebut, lalu disesuaikan dengan situasi masa kini dan membawa fenomena sosial dalam tujuan Al-Qur'an. Disertai dengan menggunakan metode tematik untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* sehingga membentuk satu konsep *self-healing* dan konsep *self-healing* yang ada dalam ilmu psikologi untuk menemukan kontekstualisasi konsep *self-healing* yang ada dalam Al-Qur'an dan ilmu psikologi.

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat 9 ayat yang berhubungan dengan *self-healing* yaitu Yusuf : 86, Al-Isra' : 84, Maryam : 24-25, Al-Qasas : 16-17, Az-Zariyat : 50, Az-Zariyat :56, Al-Baqarah : 153, Al-Baqarah : 155 dan Al-Hujurat : 12. Konsep *self-healing* dalam al-Qur'an yang berhubungan juga dengan konsep *self healing* dalam ilmu psikologi dapat dilakukan dengan *self compassion* (menghargai diri) dan *mindfulness* (perhatian) dengan cara memahami karakter diri dan konsep *forgiveness* (pengampunan) dengan memahami karakter orang lain dan tidak berprasangka buruk. Selain itu, *self-management* sama dengan usaha diri atau ikhtiar. Akhirnya untuk menciptakan kesehatan mental yang sehat dengan metode *self-healing* perlu ikhtiar lahir berupa sikap yang lebih baik kepada diri dan orang lain dan ikhtiar batin dengan tawakkal pada dan selalu mengingat Allah agar usaha diri untuk menyembuhkan penyakit mental seperti cemas, dendam hingga trauma yang ada pada diri dapat hilang, sehingga mental menjadi sehat kembali.

ABSTRACT

Saila Rahmatika, NIM 19240059, 2023, *The Concept of Self Healing in the Qur'an (Perspective of Tafsir Al-Misbah)* Essay. Al-Quran Science and Interpretation Study Program, Faculty of Syariah, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Supervisor: Abd. Rozaq, M.Ag.

Keywords : Self-Healing, Al-Qur'an, Al-Misbah.

This research is motivated by a misunderstanding in society about the meaning of *healing* which is done by traveling to a place that requires time and money. Meanwhile, in psychology, *healing* or *self-healing* is a method of healing mental health, be it healing using experts or healing independently. Psychology has explained the concept of *self-healing*. This paper aims to find the concept of *self-healing* in the Qur'an that can be applied in everyday life. Thus, the subject matter of this research is how the concept of *self-healing* from the perspective of the Qur'an is taken from the commentary of Al-Misbah and its contextualization with the present.

In answering this problem, the author uses the *library research method* with a socio-historical approach, namely an approach that looks at the historical context of the verse, either from the behavior of the prophet or the revelation of the verse, then adapting it to the current situation and bringing social phenomena to the goals of Al-Koran. Accompanied by using thematic methods to collect verses related to *self-healing* so as to form a concept of *self-healing* and the concept of *self-healing* in psychology to find contextualization of the concept of *self-healing* in the Qur'an and science psychology.

The results of this study are that there are 9 verses related to *self-healing* namely Yusuf : 86, Al-Isra' : 84, Maryam : 24-25, Al-Qasas : 16-17, Az-Zariyat : 50, Az-Zariyat : 56, Al-Baqarah : 153, Al-Baqarah : 155 and Al-Hujurat : 12. The concept of *self-healing* in the Qur'an which is also related to the concept of *self-healing* in psychology can be done with *self-compassion* and *mindfulness* (attention) which is done by understanding one's character and the concept of *forgiveness* (forgiveness) which is done by understanding the character of others and not being prejudiced. In addition, the *self-management method* is the same as self-effort or endeavor. Finally, to create healthy mental health using the *self-healing method*, it is necessary to have an outward endeavor in the form of a better attitude towards oneself and others and an inner endeavor by trusting in and always remembering Allah so that one's efforts can heal mental illnesses such as anxiety, resentment and trauma. that in yourself can be lost, so that the mental becomes healthy again.

مستخلص البحث

سيل رحمتك, رقم القيد ٢٠٢٣, ٢٠٠٩, ١٩٢٤. تصوير الشفاء الذاتي في القرآن (دراسة التفسير المصباح).
البحث العلمي. قسم العلوم القرآن و التفسير كلية الشريعة, جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.
المشرف: الأستاذ عبد الرزاق, ماجستير.

الكلمات الرئيسية: الشفاء الذاتي, القرآن, المصباح

هذا البحث مدفوع بسوء الفهم في المجتمع حول معنى الشفاء والذي يتم من خلال السفر إلى ملان يتطلب الوقت والمال. أَلشفاء أو الشفاء الذاتي, في علم النفس هو طريقة لشفاء الصحة العقلية, سواء كان ذلك باستخدام الخبراء أو الشفاء بشكل مستقل. شرح علم النفس مفهوم الشفاء الذاتي تهدف هذه الورقة إلى إيجاد مفهوم الشفاء الذاتي في القرآن والذي يمكن تطبيقه في الحياة اليومية. وبالتالي, فإن موضوع هذا البحث هو كيف أن مفهوم الشفاء الذاتي من منظور القرآن مأخوذ من شرح المصباح و سياقه مع الحاضر. للإجابة على هذه المشكلة, تستخدم المؤلف أسلوب البحث في المكتبات بمنهج اجتماعي تاريخي, أي مقارنة تبحث في السياق التاريخي للآية, إما من سلوك النبي أو نزول الآية, ثم تكييفها مع الوضع الراهن وإيصال الظواهر الاجتماعية إلى أهداف القرآن. مصحوبا باستخدام الأساليب الموضوعية لتجميع الآيات المتعلقة بالشفاء الذاتي لتشكيل مفهوم الشفاء الذاتي و مفهوم الشفاء الذاتي في علم النفس لإيجاد سياق لمفهوم الشفاء الذاتي في القرآن و علم النفس.

نتائج هذه الدراسة أن هناك ٩ آيات تتعلق بالشفاء الذاتي وهي: يوسف: ٨٦, الإسراء: ٨٤, مريم: ٢٤-٢٥, القصص: ١٦-١٧, الزاريات: ٥٠, الزاريات: ٥٦, البقرة: ١٥٣, البقرة: ١٥٥, الحجرات: ١٢. مفهوم الشفاء الذاتي في القرآن والذي يرتبط أيضا بمفهوم الشفاء الذاتي في علم النفس يمكن أن يتم من خلال التعاطف الذاتي واليقظة الذي يتم من خلال فهم شخصية الفرد ومفهوم التسامح الذي يتم من خلال فهم شخصية الآخرين وعدم التحير. بالإضافة إلى ذلك, فإن طريقة الإدارة الذاتية هي نفس الجهد أو الجهد الذاتي. أخيراً, لإنشاء صحة نفسية صحية باستخدام طريقه الشفاء الذاتي, من الضروري أن يكون لديك مسعى خارجي في شكل موقف أفضل تجاه الذات والآخرين و مسعى داخلي من خلال الثقة في الله و تذكرة دائما حتى يمكن لجهود المرء أن تشفي يمكن أن تفقد الأمراض العقلية مثل القلق و الاستياء والصدمات النفسية, بحيث تصبح الحالة العقلية صحية مرة أخرى.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2018 sebelum munculnya covid-19, tingkat kesadaran masyarakat pada kesehatan mental sangat rendah. Banyak masyarakat yang masih menganggap kesehatan mental adalah hal yang remeh dan lebih mementingkan kesehatan fisiknya. Dilihat dari data riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, bahwa 6,1% remaja usia 15 tahun keatas mengalami gejala-gejala gangguan mental seperti cemas dan depresi.¹ Kebiasaan *labelling* terhadap mereka yang terkena gangguan mental sering dianggap sebagai aib menjadi salah satu faktor rendahnya perhatian pada kesehatan mental. Padahal hal itu terjadi karena kurangnya pemahaman terhadap kesehatan mental. Sehingga, tingkat kesadaran mental pada masa itu rendah dan berdampak juga pada penggunaan metode penyembuhan kesehatan mental baik itu penyembuhan menggunakan para ahli atau penyembuhan secara mandiri, yang sering disebut *self- healing*.

Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental mulai meningkat ketika covid-19 mulai menyebar termasuk di Indonesia. Masyarakat mulai merasakan penyakit-penyakit yang belum pernah dirasakan sebelumnya, seperti cemas, depresi dan trauma. Hal itu faktor dari beberapa peraturan yang telah ditetapkan untuk mengurangi bertambahnya masyarakat yang terkena covid-19 seperti jaga jarak, isolasi sosial dan larangan untuk keluar rumah. Selain faktor dari segi

¹ Ayreenept, "Kesehatan Mental Bagi Remaja," *Psike*, 17 Oktober 2021, diakses 26 Oktober 2022,

ekonomi yang mengakibatkan pada krisis ekonomi yang dapat bertambahnya pengangguran dan tekanan ekonomi.² Cemas, depresi dan trauma menjadi salah satu penyakit yang sering dialami oleh masyarakat sehingga dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang.

Rasa cemas, depresi dan trauma yang terus menerus bersarang pada diri akan menimbulkan tumbuhnya rasa takut dan tidak percaya diri dan dapat berpengaruh pada kondisi fisiknya. Maka, perlu adanya pengobatan untuk menyembuhkannya, sebab fisik yang kuat berasal dari jasmani yang sehat. Metode penyembuhan yang ramai dibicarakan dan dilakukan oleh masyarakat adalah *self healing*. *Self-healing* dalam ilmu psikologi adalah metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dialami oleh pasiennya, sebab telah banyak pasiennya yang telah sembuh dari traumanya melalui pengobatan ini.³ Namun metode yang digunakan oleh psikologi dan masyarakat tampak berbeda. Biasanya mereka menganggap *self-healing* itu dengan cara pergi ke tempat yang indah, sehingga cukup membutuhkan biaya dan waktu, ditambah dengan keadaan pada saat itu yang belum memungkinkan untuk keluar jauh.

Tampaknya makna *healing* hampir sama dengan *refreshing*. Padahal jika dilihat dari arti dari kata *self-healing* adalah proses penyembuhan diri.⁴ Maksudnya Penyembuhan secara mandiri fisik atau psikis yang terganggu, sehingga butuh adanya pengobatan agar menjadikan kondisi yang sehat kembali.

² Sulis Winurini, "Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19," *Info Singkat*, no. 15(2020):15 https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-15-I-P3DI-Agustus-2020-217.pdf

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

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

Maka, makna dari *self-healing* dapat dipahami bahwa *healing* bukan hanya sekedar pelampiasan setelah melakukan hal yang berat dalam hidup atau kejenuhan terhadap rutinitasnya, namun juga penyembuhan terhadap luka atau trauma yang terpendam pada diri.

Self-healing dalam Islam disamakan dengan *syifa'* (penyembuhan), sedangkan *Mental health* (sehat mental) menurut Quraish Shihab adalah *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). Sedangkan *mental illness* (mental sakit) sebab adanya luka batin, disebutkan sebagai *qalb maradh* (hati yang sakit). Tiga hal tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Sebab kesehatan mental jika terganggu sehingga timbul mental sakit dan akan ada luka batin yang dapat disembuhkan dengan berbagai cara baik dengan konsultasi kepada ahlinya atau dengan penyembuhan secara mandiri yaitu *Self-healing*.

Term terbaru ini terus menjadi pembahasan masyarakat, maka butuh adanya sudut pandang agama dan perlu adanya analisa bagaimana Al-Qur'an memandang tentang *self-healing*. Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam dan sebagai sumber ajaran Islam yang bersifat hakiki kebenarannya tanpa ada sedikitpun keraguan didalamnya dan sebagai petunjuk dan penjelas, tentunya ada ayat-ayat yang berkaitan dengan pentingnya menjaga kesehatan mental dan konsep penyembuhan mental secara mandiri atau *self-healing*. Al-Qur'an telah banyak membahas tentang kesehatan mental. Salah satunya metodenya ayat tentang menyembuhkan dari segala penyakit termasuk penyakit mental. Seperti yang telah disebutkan dalam firmanNya,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Terjemah Kemenag 2019

57. *Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*

Kandungan dari Q.S. Yunus (10):57 merupakan nasihat dan motivasi untuk menjaga kesehatan mental. Menurut Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam kitab Tafsirnya yaitu kitab Tafsir Al-Maraghi, bahwa ayat ini mengandung banyak hikmah yaitu Al-Qur'an sebagai obat bagi segala penyakit hati seperti syirik dan penyakit mental lainnya. Al-Quran selain menjadi petunjuk pada jalan kebenaran juga sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman.⁵ Menurut penulis, ayat ini menjadi bukti bahwa Al-Qur'an juga menjelaskan akan pentingnya menjaga kesehatan termasuk kesehatan mental.

Al-Qur'an membahas mengenai konsep *self-healing* melalui pesan-pesan yang berbentuk kisah atau perintah. salah satunya adalah surah Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

⁵ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, jilid 11*(Mesir: Musthofa Al-Babi Al-Halabi, 1946), 235.

Ayat ini menjelaskan tentang perintah untuk selalu untuk mengingat Allah SWT. menurut Quraish Shihab dalam kitabnya yaitu Tafsir Al-Misbah, bahwa orang yang beriman pasti memiliki hati yang damai dan tentram. karena mengingat Allah, salah satunya dengan dzikir dapat menenangkan hati dan lisannya. seseorang yang selalu dzikir dengan mengingat Allah maka dirinya akan terhindar dari rasa ragu, cemas dan khawatir. Makna dzikir berkembang tidak hanya diucapkan dengan lidah namun juga mengingat, sebab ketika hati dan pikiran selalu mengingat Allah SWT. maka lidah sering menyebutnya.⁶ Dengan selalu berdzikir dapat menghilangkan rasa cemas, khawatir dan ragu, yang mana tiga hal tersebut adalah salah satu dampak dari kesehatan mental yang terganggu, maka dzikir dapat dijadikan salah satu metode *self-healing* guna untuk memperbaiki kesehatan mental yang terganggu.

Penulis merasa tertarik untuk menggali lebih dalam tentang konsep-konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an karena tentu dzikir merupakan salah satu konsep *self-healing* yang ada dalam Al-Qur'an masih banyak lagi konsep pengobatan ini dalam al-Qur'an yang dapat diterapkan dalam kehidupan. Dengan menggunakan pemikiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah dapat menemukan penafsiran tentang konsep *self-healing* yang relevan dengan masa kini karena dilihat dari corak dari kitab tafsir ini adalah tafsir ilmi dan terkadang menjelaskan unsur-unsur sains termasuk metode penyembuhan (*Syifa'*) dan dari sosok Quraish Shihab sebagai ulama' yang memiliki pengetahuan yang luas dan salah satu mufassir yang menyampaikan gagasannya yang sederhana dan rasional serta

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 599.

pemikiran yang cenderung moderat. Maka, penelitian ini akan fokus pada penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* dan kontekstualisasi konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan konteks kekinian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing*?
- 2) Bagaimana kontekstualisasi konsep *self-healing* dalam konteks kekinian perspektif Al-Misbah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing*.
- 2) Untuk mengetahui kontekstualisasi konsep *self-healing* dalam konteks kekinian perspektif Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Secara Teoritis

Penulis berharap penulisan ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan ilmu Al-Qur'an dan tafsir serta dapat memberikan

pemikiran dalam khazanah keimuan Islam umumnya, khususnya dalam tafsir yang bernuansa tematik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti yang ingin memfokuskan penelitiannya pada penafsiran Al-Qur'an yang berhubungan dengan aspek psikologi.

2) Secara Praktis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan, diantaranya: dapat memberikan kontribusi kepada studi Al-Qur'an dan Tafsir, sekaligus menambah wawasan pengetahuan yang lebih luas pada pengetahuan ilmu Al-Qur'an dan tafsir. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menambah motivasi kepada orang lain untuk tetap menjaga dan mengembangkan penafsiran atau pemikiran yang relevan dengan kondisi saat ini, sehingga membuktikan bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang *shalih likulli zaman wal makan*.

E. Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu merupakan informasi kepustakaan yang berupa buku, artikel, jurnal dan skripsi yang berkaitan dengan tema penelitian ini. Bertujuan untuk memastikan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini belum ada yang meneliti sebelumnya. Maka, penulis berupaya untuk melacak penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *self-healing*. Penulis telah menemukan beberapa skripsi, tesis, dan artikel diantaranya sebagai berikut:

1. Artikel yang mengkaji tentang metode *self-healing* berjudul “*Metode Self-healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali*” ditulis oleh Andri Yulian Christyanto pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode *self-healing* islami yang kuat dalam menghadapi stres dengan

menggunakan metode yang ada dalam kitab *Minhajul 'Abidin* karya Imam Al-Ghazali. Jenis penelitian ini yaitu normatif dengan menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dan pendekatan kualitatif. Bentuk pengolahan data menggunakan *content analysis* yakni menggunakan studi literatur secara mendalam agar mendapatkan temuan-temuan yang berhubungan dengan penelitian. Hasil dari penelitian ini adalah telah ditemukan tujuh tahap *self-healing* secara terstruktur dapat mengatasi stres sesuai yang adalah kitab *Minhajul 'Abidin* yaitu mengenal diri, menerima diri, menjaga diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur.⁷

2. Artikel yang membahas manfaat *self-healing* yaitu jurnal yang berjudul “*Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi*” yang ditulis oleh Muhammad Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh *self-healing* terhadap pengendalian emosi pada remaja. Jenis penelitian ini yaitu empiris yakni dengan meneliti yang berkaitan dengan pendapat serta perilaku masyarakat dalam hidup bermasyarakat dengan menggunakan eksperimen pada kelompok yang menggunakan dua tahap yaitu *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian ini yang fokus terhadap kelompok remaja yang mengikuti bela diri bahwa terdapat keunikan pelatihan *self-healing* yang terdapat metode pengembangan spiritual dan penguatan raga dan hal itu berdampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan emosinya.⁸

⁷ Andri Yulian Christyanto, “Metode *Self Healing* Dalam Kitab *Minhajul 'Abidin* Imam Al Ghazali,” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, no. 2(2021) <http://dx.doi.org/10.31604/ristedik.2021.v6i2.188-194>

⁸ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan, “*Self-Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, no.1(2021), <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>

3. Artikel yang membahas mengenai bentuk *self-healing* yang sebenarnya yang berjudul “*Self-Healing: Terapi atau Rekreasi?*” yang ditulis oleh Annisa Mutohharoh pada tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk membersihkan istilah *self-healing* dengan menggunakan konsep dari aspek psikologi dan sufistik yang diharapkan masyarakat tidak salah memahami maksud dari *self-healing*. Jenis penelitian ini adalah normatif dengan metode penelitian kepustakaan (*library Research*) dan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini bahwa *healing* dan rekreasi adalah dua hal yang berbeda. Rekreasi adalah kegiatan masyarakat yang merujuk pada jalan-jalan untuk mendapatkan kepuasan diri, sedangkan *healing* menjadi metode kesehatan yang bertujuan untuk mengobati luka batin dan menerima masa lalu yang bisa berdampak pada kesehatan mental.⁹

4. Tesis yang membahas hubungan antara kesehatan mental dan *self-healing* yang berjudul “Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)” yang ditulis oleh Nor Zakiah pada tahun 2022. Penelitian pada tesis ini bertujuan untuk mengetahui macam-macam teknik yang dapat digunakan dalam menjaga kesehatan mental dengan *self-healing* dengan menggunakan perspektif Al-Qur’an. Jenis penelitian ini adalah normatif dengan metode kepustakaan (*library research*). Penelitian ini menggunakan pendekatan metode analisis penafsiran maqasidi. Hasil dalam penelitian ini konsep dan karakteristik mental health yang diterapkan oleh Al-Qur’an sejalan dengan perspektif penelitian

⁹ Annisa Mutohharoh, “*Self-Healing: Terapi Atau Rekreasi?*,” *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, no.1(2022), <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>

ilmiah modern dan konsep *self-healing* yang dapat diterapkan adalah doa, dzikir, shalat, puasa.¹⁰

5. Skripsi yang membahas perspektif Quraish Shihab dari Kitab tafsir Al-Misbah yang berjudul “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab” ditulis oleh Hilmy Rabi’ah Nur tahun 2021. pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental menurut M. Quraish Shihab. Jenis penelitian ini adalah telaah pustaka dengan menggunakan penelitian *library research*. Penelitian ini menggunakan pendekatan tematik konseptual dari Abdul Mustaqim. Hasil dari penelitian skripsi ini adalah kesehatan mental berhubungan erat dengan keimanan dan konsep kesehatan mental dari Quraish Shihab adalah akidah dan spiritualitas berada pada tingkatan tertinggi sedangkan kenikmatan dunia berada pada tingkatan paling dasar.¹¹

Dari pemaparan penelitian-penelitian terdahulu membuktikan bahwa kajian tafsir yang bertemakan kesehatan mental dan *self-healing* sudah banyak dikaji. Namun, penulis belum menemukan penelitian yang fokus pada konsep *self-healing* dalam Al-Qur’an yang ditinjau dari pemikiran Quraish Shihab dalam kitab karangannya yaitu tafsir al-Misbah. Oleh karena itu tulisan ini hadir untuk membahas konsep *self-healing* dalam Al-Qur’an dengan menggunakan metode tafsir tematik yang digagas oleh Prof. Quraish Shihab.

¹⁰ Nor Zakiah, “Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)” (Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022), <http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1691/2/217410793-Nor%20Zakiah-Publik.pdf>

¹¹ Hilmy Rabi’ah Nur, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya A. Quraish Shihab” (Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2021), http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1483/3/17210839_Publik.pdf

Tabel 1 Persamaan dan Perbedaan

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Andri Yulian Christyanto, “Metode <i>Self-healing</i> Dalam Kitab <i>Minhajul ‘Abidin</i> Imam Al-Ghazali”, Jurnal Ristedik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)(2021).	Sama-sama membahas tentang <i>self-healing</i> dan jenis penelitian sama-sama kualitatif	Objek penelitian menggunakan kitab <i>Minhajul ‘Abidin</i> Al-Ghazali dengan tujuan menemukan konsep <i>self-healing</i> islami yang mampu mengatasi stres. Sedangkan objek penelitian ini adalah kitab tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab dengan tujuan agar menemukan konsep <i>self-healing</i> dalam Al-Qur’an perspektif Quraish Shihab yang lebih relevan dengan masa kini.
2.	Muhammad Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan, “ <i>Self-Healing</i> Sebagai Metode Pengendalian Emosi”, Jurnal An-	Sama-sama membahas tentang <i>self-healing</i> .	Tujuan penelitian pada penelitian terdahulu adalah untuk menguji hasil penerapan <i>self-healing</i> pada remaja terhadap pengendalian emosi. Sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk menemukan

	Nafs Kajian Penelitian Psikologi (2021)		konsep <i>self-healing</i> dalam Al-Qur'an perspektif Quraish Shihab. Jenis penelitian menggunakan empiris dengan menggunakan eksperimen pada remaja, sedangkan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian normatif dengan menggunakan <i>library research</i> .
3.	Annisa Mutohharoh, "Self-Healing: Terapi atau Rekreasi?", JOUSIP Journal Of Sufism and Psychotherapy (2022)	Sama-sama membahas tentang <i>self-healing</i> dan jenis penelitian sama-sama kualitatif dengan metode kepustakaan (<i>library research</i>).	Tujuan untuk membersihkan istilah <i>self-healing</i> dengan menggunakan konsep dari aspek psikologi dan sufistik sehingga masyarakat paham maksud dari <i>self-healing</i> . Sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk mencari konsep <i>self-healing</i> dalam Al-Qur'an yang diambil dari perspektif Quraish Shihab
4.	Nor Zakiah,	Sama-sama	Metode yang digunakan

	<p>“Menjaga Kesehatan Mental Dengan <i>Self-Healing</i> Analisis Tafsir Maqasidi)” Tesis: Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta (2022)</p>	<p>membahas tentang <i>self-healing</i> dan jenis penelitian sama-sama kualitatif.</p>	<p>menggunakan tafsir maqasidi dan fokus pembahasan lebih luas yakni membahas kesehatan mental dan <i>self-healing</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan tafsir tematik dari Quraish Shihab dan pembahasan fokus pada konsep <i>self-healing</i> yang ada dalam al-Qur’an.</p>
5.	<p>Hilmy Rabi’ah Nur, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, Skripsi: Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta 2021.</p>	<p>Sama-sama mengambil pemikiran dari Quraish Shihab dalam kitab tafsir Al-Misbah dan jenis penelitian sama-sama menggunakan kualitatif dengan metode kepustakaan.</p>	<p>Objek pembahasan fokus pada kesehatan mental, sedangkan pada penelitian ini fokus pada konsep <i>self-healing</i>.</p>

F. Definisi Operasional

1. *Self-healing*: kata *Self* adalah sendiri, sedangkan kata *healing* adalah penyembuhan. Maka *Self-healing* adalah metode penyembuhan penyakit tanpa menggunakan obat, namun dengan menyembuhkan serta mengeluarkan emosi atau luka batin yang terpendam dalam tubuh. Selain itu ada yang mengatakan bahwa *Self-healing* adalah salah satu metode dalam menjaga kesehatan mental sebab ada luka batin yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang.¹²

2. Tafsir: menurut bahasa adalah keterangan atau penjelasan. Secara istilah tafsir adalah penjelasan atau pengungkapan makna ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan batas kemampuan manusia dalam berfikir, baik penjelasan dari hikmah, hukum dan yang lainnya dengan ilmu-ilmu yang lain.¹³

3. Al-Misbah: Kitab tafsir kontemporer karya dari salah satu mufassir Indonesia yaitu M. Quraish Shihab. Kitab tafsir ini terdiri dari 15 Juz yang cenderung bercorak sastra budaya dan kemasyarakatan (*adabi al-ijtima'i*) yakni corak yang berusaha memahami nash-nash al-Quran dengan mengungkapkan ungkapan yang ada dalam al-Qur'an secara teliti.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan untuk menemukan data yang akurat agar penelitian mendapatkan hasil yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan. Sedangkan manfaat dari metode penelitian yang jelas pada penelitian yang berbasis Al-Qur'an adalah agar dapat lebih mudah dalam memahami Al-Qur'an bagi orang-orang yang ingin memahami kandungan dari

¹² Dr. Diana Rahmasari.,S.Psi.,M.Si.,Psikologi, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya:Unesa University Press,2020),4.

¹³ Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta:Teras,2005),7.

Al-Qur'an.¹⁴ Adapun dalam metode penelitian terdapat beberapa hal yang harus dilakukan:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan) yakni jenis penelitian yang berhubungan dengan metode pengumpulan data, membaca serta mengelola hasil penelitian. Lebih detailnya, penelitian ini akan mengumpulkan sumber-sumber data dari kitab al-Misbah untuk menemukan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dari perspektif Quraish Shihab dan ditambah dengan referensi lainnya yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan yang sesuai dengan jenis penelitian ini adalah pendekatan sosio historis yakni pendekatan yang berusaha untuk memahami al-Qur'an dalam konteks kesejarahan ayat tersebut baik dilihat dari perilaku nabi atau sebab turunnya ayat tersebut, lalu disesuaikan dengan situasi masa kini dan membawa fenomena sosial dalam tujuan Al-Qur'an.¹⁵ Tujuannya agar dapat memahami ayat-ayat yang berhubungan dengan konsep *self-healing* secara mendalam dilihat konteks ketika turunnya ayat tersebut dan merelevansikan ayat tersebut dengan *self-healing* pada masa kini.

3. Sumber Data

Penulisan kepustakaan membutuhkan buku-buku sebagai referensi dalam penyusunan penelitian, sehingga membutuhkan sumber data. Sumber data yang

¹⁴ Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta:TERAS,2005),. 145

¹⁵ Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta:TERAS,2005),. 142

digunakan dalam penelitian ini terdapat dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer diambil dari kitab tafsir karya M. Quraish Shihab yaitu *tafsir Al-Misbah*. Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah literatur-literatur yang berhubungan dengan *self-healing* dan pemikiran dari Quraish Shihab baik itu berbentuk buku, jurnal atau artikel ilmiah dan beberapa artikel ilmiah yang menunjang kelengkapan dalam penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan cara menelaah sumber tertulis, baik berupa buku, laporan atau data-data informasi yang yang diperlukan dalam penelitian.¹⁶ Pengumpulan data pada data primer dilakukan dengan cara mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* yang ada pada kitab Al-Misbah. Sedangkan pengumpulan data pada data sumber sekunder mengumpulkan data dari beberapa dokumen yang berupa buku, jurnal dan segala yang berkaitan dengan penelitian ini.

5. Teknik Analisis Data

Proses pengolahan data pada penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitis* yakni data-data yang telah dikumpulkan akan diolah dengan cara mendeskripsikan data-data yang telah didapatkan penulis lalu data-data tersebut dianalisis. Metode tematik juga digunakan dalam teknik analisis data

¹⁶ Dr. Drs. H. Rifa'i Abu Bakar, M.A., *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta:Press Uin Sunan Kalijaga,2021), 114

bertujuan untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan tema serta menganalisis dan menginterpretasi ayat tersebut.

Adapun langkah-langkahnya, diantaranya: *pertama*, menetapkan topik atau tema yang dibahas. *Kedua*, menghimpun masalah dan ayat-ayat Al-Qur'an yang membicarakan tema tersebut. *Ketiga*, memahami ayat yang dipilih beserta *asbabun nuzulnya*. *Keempat*, menyusun ayat yang berhubungan sesuai masa turunnya (*makkiyah atau madaniyyah*). *Kelima*, memahami munasabah ayat-ayat tersebut. *Keenam*, menyusun pembahasan dalam kerangka sempurna. *Ketujuh*, melengkapi pembahasan dengan hadis, atau pendapat sahabat sabahat dan ulama' yang dapat melengkapi pembahasan. *Kedelapan*, kesimpulan tentang pandangan Al-Qur'an menyangkut tema yang dibahas.¹⁷

H. Sitematika Penulisan

Sistematika penulisan berdasarkan ketentuan sistematika penulisan yang telah disusun pada buku pedoman skripsi fakultas syari'ah tahun 2019, sebagai berikut:

Pada bab *pertama*, berisi pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan

Bab *kedua*, akan dibahas terkait tinjauan pustaka dan landasan teori yang memuat penjelasan pada setiap variabel dan teori yang relevan dengan penelitian. Penulis akan memulai dengan pembahasan gambaran umum mengenai konsep *self-healing*, termasuk pengertian yang ditinjau dari perspektif psikologi dan Al-

¹⁷ Abdul Hay al-Farmawi, *al-Bidayah fi Tafsir Maudhu'i*, (Cet II: Mesir: Maktabah Jumhuriyah, 1977), 62.

Quran dan konsep yang telah diterapkan dalam dunia psikologi. setelah itu, penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *healing* yang meliputi: biografi Quraish Shihab, karya-karya, seputar Tafsir Al-Misbah dan identifikasi penafsiran M. Quraish Shihab pada ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *self-healing*

Bab *ketiga*, pembahasan ini merupakan inti dari penelitian ini yaitu memaparkan hasil penelitian dari rumusan masalah yang telah ditentukan yaitu menganalisis penafsiran tentang konsep *self-healing* perspektif M. Quraish Shihab dan kontekstualisasi penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* dalam konteks kekinian.

Bab *keempat*, bab akhir berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran terkait penelitian ini

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Self-Healing

Self-healing berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing*. *Self* adalah diri sendiri, sedangkan *healing* adalah penyembuhan atau pengobatan.¹⁸ *Self-healing* adalah penyembuhan atau pengobatan diri secara mandiri. Secara istilah *self-healing* adalah proses pengobatan yang dilakukan secara mandiri yang membutuhkan pada keyakinan diri sendiri dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses pengobatan ini.¹⁹ Faktor-faktor eksternal bisa dari faktor lingkungan yang mendukung atau bantuan terapis untuk menambah penunjang keberhasilan. *Self-healing* dalam prakteknya adalah proses pengobatan yang berprinsip bahwa tubuh manusia menjadi sesuatu yang mampu untuk memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara-cara tertentu.²⁰

Self-healing dalam Islam disamakan dengan *syifa'* (penyembuhan), sedangkan *Mental health* (sehat mental) menurut Quraish Shihab adalah *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). *Self-healing* merupakan pengobatan yang fokus pada penyembuhan pasien yang mengalami gangguan pada psikis. dalam ilmu psikologi, *self-healing* telah

¹⁸ Staf Bahasa Inggris, *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris* (Jakarta: Infra Pustaka, 2013), hlm 60

¹⁹ Crane, P.J. dan Ward, Self Healing and Self-Care For Nurse. *AORN JOURNAL: the official voice of perioperative nursing*, no.5(2016), 386-400.
<https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>

²⁰ Annda Aisa Dkk, Self healing untuk mengurangi stres akademik mahasiswa saat kuliah daring, *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, no. 2(2021),139.
<https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>

menjadi terapi yang efektif dan dapat menangani pasien yang mempunyai trauma.

Tujuan *Self-healing* diantaranya adalah:

- a. Untuk membantu menyembuhkan luka batin baik itu cemas, trauma, depresi dan gangguan hati lainnya.
- b. Untuk dapat mengendalikan emosi dan amarah
- c. Untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tentram

Konsep *self-healing* menggunakan teori *self-healing* dalam ilmu psikologi yang disebutkan oleh Diana Rahmasari yang bertujuan untuk menemukan kesinambungan antara konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan teori yang dikenalkan oleh ilmu psikologi. Konsep *Self-healing* yang ditawarkan oleh Diana dapat diterapkan terdapat beberapa macam:²¹

1. *Forgiveness* (memafkan)

Forgiveness adalah suatu proses untuk melepaskan kemarahan dan dendam yang diakibatkan orang lain. Menurut Worthington dan Scherer bahwa *Forgiveness* adalah suatu proses perubahan dari emosi negatif seperti marah, dendam dan sakit hati menjadi emosi positif seperti memaafkan dan berbuat bijak. Konsep ini bertujuan untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang ada pada diri yang disebabkan konflik dengan orang lain. Selain itu, berdampak positif pada kesejahteraan kehidupan yang lebih baik serta harga diri dan kepercayaan yang baik. Penerapan konsep *Forgiveness* (pengampunan) dapat dilakukan dengan

²¹ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 21-61

beberapa teknik yaitu meditasi cinta kasih dan merasakan emosi negatif, mengalirkan dan membuang emosi negatif.²²

2. *Gratitude* (syukur)

Gratitude (syukur) adalah suatu gambaran diri agar mampu memiliki niat yang baik dan sikap yang positif. Syukur menjadi sikap yang penting untuk ditumbuhkan pada diri seseorang agar dapat berfikir positif dan untuk bisa memanfaatkan apa yang telah dimiliki selama menjalani kehidupan, sehingga tidak tumbuh rasa serakah atau tidak puas pada diri. Dari penjelasan tersebut, menunjukkan bahwa sikap *gratitude* (syukur) fokus pada perubahan diri agar dapat menjadikan segala yang ada disekitarnya menjadi hal yang positif.

Tujuan dari konsep *Gratitude* (syukur) adalah untuk menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa serakah atau tidak puas, dan memperbaiki sikap negatif menjadi sikap positif. Penerapan Konsep ini terdapat beberapa teknik:

- a. *Gratitude as moral barometer* yakni perubahan seseorang yang dilakukan antara hubungan sosial dan individu, dengan cara penanaman rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur dan intervensi dan strategi memperkaya rasa syukur dengan memenuhi hati dengan hal-hal yang positif.
- b. *Gratitude as moral motive* yakni kondisi bersyukur yang disebabkan oleh bantuan yang telah diterima dan berusaha untuk membalas kebaikan tersebut.

²² Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 21-24

- c. *Gratitude as moral reinforcer* yakni kondisi untuk mengekspresikan rasa syukur kepada orang yang telah memberi bantuan dan memberikan pengaruh perilaku prosial Di masa yang akan datang. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana seperti selalu mengucapkan terimakasih pada orang yang telah memberi bantuan.²³

3. *Self Compassion* (menghargai diri)

Self Compassion (menghargai diri) merupakan usaha untuk memahami dan menghargai diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan sikap empati terhadap diri dan kepada orang lain. Sikap ini sangat berpengaruh pada diri, sebab dengan menerapkan sikap menghargai diri maka dapat menumbuhkan rasa untuk mencintai diri sendiri dan tidak terlalu memaksakan diri jika tidak mampu untuk melakukannya. Selain itu konsep ini dapat berpengaruh kepada orang lain dengan tumbuhnya sikap positif untuk menolong orang lain yang yang membutuhkan pertolongan.²⁴ Penerapan konsep ini, diantaranya:²⁵

- a. Pengenalan *self compassion* untuk melihat skala *self compassion* pada dirinya.
- b. Mengekspresikan hasil pengenalan pada diri dan membangun hubungan baru.
- c. Memahami kondisi tubuh dan mengarahkan ke arah yang baik

²³ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 27-30

²⁴ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 33-34

²⁵ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 36-37

- d. Mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki
- e. Menambah perasaan untuk menyayangi diri sendiri
- f. Mengekspresikan pengalaman yang bersifat kasih sayang di masa depan

4. *Mindfulness* (perhatian)

Konsep dari *mindfulness* (perhatian) adalah konsep kesadaran untuk tidak memberi penilaian terhadap setiap pengalaman masing-masing. Sikap perhatian tumbuh dari sikap kesadaran diri untuk tidak menghakimi terhadap setiap pengalaman dan menerima pengalaman tersebut secara penuh. Dengan menerapkan konsep ini tidak akan muncul penghakiman dan rasa penuh penerimaan atas segala pengalaman yang terjadi.

Manfaat lain dari konsep ini adalah membantu meningkatkan konsep diri yang lebih positif dengan memahami potensi diri yang dimiliki dan memandang hal positif yang ada pada diri dengan bahagia dan bersyukur. Selain itu dapat menurunkan stress yang disebabkan kurang memahami potensi diri dan membandingkan dengan potensi yang dimiliki orang lain.²⁶

5. *Positive Self Talk*

Positive Self Talk merupakan salah satu jenis *self-healing* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Positive Self Talk* adalah pembicaraan internal yang berasal dari diri sendiri untuk diri sendiri yang terstruktur yang menjadi gambaran pemikiran diri sendiri pada dunia. Pembicaraan bersifat internal dan positif yang membahas kehidupan dunia dan kehidupan diri sendiri.

²⁶ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 37-38

Manfaat *positive self talk* dapat mengubah suasana hati untuk menjadi lebih baik dan mengarahkan diri untuk mengevaluasi pada setiap tindakan yang akan dilakukan.²⁷

6. *Expressive Writing* (tulisan ekspresif)

Menulis menjadi salah satu konsep *self-healing* yang ampuh dalam menyembuhkan luka yang terpendam dalam diri. Sedangkan *Expressive Writing* adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah cemas, depresi dan stress dengan merefleksikan pemikiran dan perasaan dengan menuangkan pada tulisan. Penulisan dengan gaya bebas tanpa memperhatikan tulisan dan tata bahasa yang bertujuan agar kondisi emosionalnya keluar pada karya tulisnya sehingga dapat dijadikan sebagai metode terapi. Manfaat dari dapat berpengaruh pada keadaan psikis seseorang sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang dan kondisi suasana hati yang lebih baik.²⁸

7. *Self Management* (Manajemen Diri)

Self Management adalah usaha untuk mencapai pada penguasaan pada keterampilan, pengetahuan diri dan sikap yang sesuai dengan kehidupannya. Metode ini dapat melatih diri agar dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan sikap yang sesuai untuk dirinya dan mengambil sikap sesuai dengan kemampuannya. Manfaat yang didapatkan ketika menggunakan teknik ini, diantaranya:

²⁷ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 41-42

²⁸ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 45-46

- a. *Self monitoring* yaitu meningkatkan kesadaran pada masalah dan tujuan. jadi ketika seseorang mengambil suatu tujuan dapat memiliki kesadaran dan mengontrol terhadap kemungkinan yang akan terjadi.
- b. *Self analysis* yakni individu dapat mengontrol, mencari tahu dan mengetahui cara mengubah pada hal yang perlu diubah.²⁹

2. M. Quraish Shihab dan Kitab Tafsir Al-Misbah

a. Biografi

Muhammad Quraish Shihab atau yang sering dikenal dengan Quraish Shihab, beliau lahir pada 16 Februari 1944 di Rappang, Sulawesi Selatan. Beliau lahir ditengah keluarga yang berketurunan Arab-Bugis. Ayahnya bernama Prof. K.H. Abdurrahman Shihab, seorang guru besar dalam bidang tafsir, seorang pengusaha dan ulama' yang memiliki reputasi baik di kalangan masyarakat Sulawesi Selatan. Benih-benih kecintaan pada Al-Qur'an tumbuh pada diri Quraish Shihab sejak kecil. Sejak kecil beliau sering mendapatkan nasihat-nasihat dari orang tuanya yang kebanyakan nasihat yang ada dalam Al-Qur'an. Ayahnya juga sering menceritakan kisah-kisah dalam Al-Qur'an dan memerintah Quraish kecil untuk membaca Al-Qur'an.³⁰

Riwayat pendidikannya, beliau menyelesaikan sekolah dasarnya di Ujung Pandang, tanah kelahirannya. Pendidikan agamanya telah diperoleh sejak dibangku sekolah yang diperoleh secara langsung dari ayahnya, Abdurrahman Shihab. Selanjutnya beliau dikirim oleh ayahnya ke pesantren di Malang, Jawa Timur yang bernama "Pondok Pesantren Darul hadith Faqihyyah". Pondok ini

²⁹ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 57-59

³⁰ https://id.m.wikipedia.org/wiki/Muhammad_Quraish_Shihab/, diakses pada 25 November 2022

fokus pada menghafalkan dan mengkaji hadis-hadis fihiyyah. Quraish Shihab meninggalkan Indonesia menuju Kairo untuk melanjutkan studinya di Universitas Al-Azhar pada tahun 1958 tepat umur 14 tahun. Beliau mengambil jurusan Tafsir dan hadis. Studi di Al-Azhar adalah suatu keinginan beliau, dan mimpinya terlaksana dengan bantuan beasiswa dari pemerintahan daerah Sulawesi.

Pada tahun 1967 tepat beliau berusia 23 tahun, beliau berhasil mendapatkan gelar Lc (Licence) setingkat dengan Sarjana Strata Satu dan melanjutkan studinya dengan fakultas dan jurusan yang sama. Tahun 1969, dua tahun setelah beliau lulus di Sarjana Strata Satu beliau meraih gelar M.A. (Master of Art) dengan mengambil spesialisasi pada bidang tafsir al-Qur'an. Beliau menulis tesis tentang mukjizat yang berjudul *al-I'jaz at-Tasyri' Li al-Qur'an al-Karim*. menurut beliau perkembangan kemukjizatan al-Qur'an di era modern ini berkembang hingga tidak jelas mengenai mukjizat dan apa itu keistimewaan al-Qur'an. Sehingga pada tesis beliau berusaha untuk menjelaskan perbedaan antara mukjizat dan keistimewaan al-Qur'an, namun keduanya masih sering dicampurkan bahkan oleh kalangan ahli tafsir.³¹

Setelah mendapatkan gelar M.A nya, Quraish Shihab kembali ke kampung halamannya untuk sementara waktu, kurang lebih 11 tahun yakni dari tahun 1969 sampai tahun 1980. Selama kembali ke kampung halamannya beliau dipercaya untuk menjadi Wakil Rektor Bidang Akademis dan Kemahasiswaan pada IAIN Alauddin Ujung Pandang. Selain itu beliau juga dipercaya untuk

³¹ Muhammad Quraish Shihab, *Mu'jizat al-Qur'an Ditinjau dari Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah dan Pemberitaan Gaib* (Bandung: Mizan, 2001), 2.

menduduki jabatan-jabatan lain baik di dalam kampus seperti Koordinator Perguruan Tinggi Swasta (Wilayah VII Indonesia Bagian Timur) ataupun jabatan di luar kampus seperti Pembantu Pimpinan Kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental.³² Selama menduduki sebagai dosen di IAIN Alauddin Ujung Pandang, beliau melakukan penelitian dan menghasilkan beberapa penelitian, diantaranya tentang Penerapan Kerukunan Hidup Beragama di Indonesia Timur”(1975) dan tentang “Masalah Wakaf Sulawesi Selatan”(1978).

Pada tahun 1980M beliau kembali ke Mesir untuk melanjutkan pendidikan program doktoral di Universitas Al-Azhar. Tepat dua tahun setelahnya, pada tahun 1982 beliau menyelesaikan pendidikan strata tiganya dengan judul disertasi *Nadzham Al-Durar Li al-Biq'a'iy, Tahqiq wa Dirasah* (Kajian dan Analisa pada Keotentikan Nazm al-Durar Karya al-Biq'a'i). Beliau berhasil menjadi orang pertama di Asia Tenggara yang mendapatkan predikat *summa cumlaude* dengan penghargaan tingkat pertama dalam bidang Ilmu Al-Qur'an di Universitas al-Azhar, Mesir.³³

Kembalinya beliau ke Indonesia, beliau menjalani pekerjaannya seperti dahulu dengan menjadi dosen di IAIN Alauddin Ujung Pandang. Dalam menjalani rutinitasnya beliau menulis karya yang berjudul *Tafsir al-Manar: Keistimewaan dan Kelemahannya*. Tidak sampai dua tahun menjalani masa tugasnya di IAIN Alauddin Ujung Pandang, beliau pindah ke Jakarta dan ditugaskan untuk menjadi dosen di fakultas Ushuluddin dan Program Pasca

³² Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, (Kediri: Mahdi Pustaka,2011), 40.

³³ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1992),3.

Sarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selain mengajar, beliau juga dipercaya untuk menjabat sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) pada tahun 1984, Anggota Badan Lajnah Pentashih al-Qur'an Departemen Agama tahun 1989, dan Anggota Lembaga Pengembangan. Selain rutinitasnya sebagai pendidik di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan jabatan-jabatannya, beliau juga mengisi ceramah di berbagai tempat yang ditopang dengan kemampuannya dalam menyampaikan pendapat dengan bahasa yang sederhana, lugas dan mempunyai pemikiran yang cenderung moderat.

1. Karya-Karyanya.

Karya-karya M. Quraish Shihab telah menghasilkan puluhan karya ilmiah sejak beliau lulus S2 di Universitas Al-Azhar. Karya-karya beliau dikelompokkan menjadi 4 macam, yaitu karya-karya tafsir, artikel tafsir, ulumul Qur'an, dan wawasan keislaman.

Pertama: Karya Tafsir

2. Tafsir Maudhu'i (Tafsir al-Qur'an yang disusun berdasarkan tema-tema tertentu)
 - a. *Wawasan al-Qur'an* (Mizan, 1996)
 - b. *Menyingkap Tabir Ilahi: al-Asma' al-Husna dalam Perspektif al-Qur'an* (Lentera Hati, 1998)
 - c. *Yang tersembunyi: Jin, malaikat, Iblis, Setan* (Lentera hati, 1999)
 - d. *Secercah Cahaya Ilahi* (Mizan, 2000)
 - e. *Jilbab: Pakaian Wanita Muslimah, Pandangan Ulama Masa Lalu dan Cendekiawan Kontemporer* (Lentera Hati, 2004)

- f. *Perempuan (Dari Pengantin al-Qur'an Cinta Sampai Seks, dari Nikah Mut'ah Sampai Nikah Sunnah, dari Bias lama Sampai Bias Baru)* (Lentera Hati, 2004)
 - g. (Lentera hati, 2007)
3. Tafsir Tahlili (Tafsir al-Qur'an yang disusun berdasarkan urutan ayat atau surat)
- a. *Tafsir al-Qur'an al-karim: tafsir atas Surah-Surah Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu* (Pustaka Hidayah: 1997)
 - b. *Mahkota Tuntunan Ilahi: tafsir Surah al-Fatihah* (Untagma, 1988)
 - c. *Tafsir al-Misbah* (Lentera Hati, 2000)
 - d. *Perjalanan Menuju Keabadian: Kematian, Surga, dan Ayat-ayat Tahlil* (Lentera Hati, 2001)
 - e. *Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT.* (Lentera Hati, 2002)
4. Tafsir Ijmali
- a. *Al-Lubab: Makna, Tujuan, dan Pelajaran dari Surah-Surah al-Qur'an* (Lentera Hati, 2012)
5. Terjemahan al-Qur'an
- a. *Al-Qur'an dan Maknanya* (Lentera Hati, 2010)

Kedua, Artikel-artikel Tafsir

- 1. *Membumikan al-Qur'an* (Mizan, 1992)
- 2. *Lentera Hati* (Mizan, 1994)

3. *Menabur Pesan Ilahi: al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat* (Lentera Hati, 2006)
4. *Membumikan al-Qur'an Jilid 2* (Lentera hati, 2011)

Ketiga, Ulumul Qur'an dan Metodologi Tafsir

1. *Tafsir al-manar: Keistimewaan dan Kelemahannya* (IAIN Alaudin, 1984)
2. *Filsafat Hukum Islam* (Departemen Agama, 1987)
3. *Studi Kritis Tafsir al-manar, Karya Muhammad Abduh dan M. Rasyid Ridha* (Pustaka Hidayah Bandung, 1994)
4. *Mukjizat al-Qur'an* (Mizan, 1996)
5. *Rasionalitas al-Qur'an: Studi Kritis atas Tafsir al-Manar* (Lentera hati, 2005)
6. *Kaidah Tafsir* (Lentera hati, 2013)

Keempat, Wawasan Keislaman

1. *Untaian Permata Buat Anakku* (Bandung: Mizan 1998)
2. *Haji Bersama M. Quraish Shihab* (Mizan, 1998)
3. *Haji Bersama Quraish Shihab* (Bandung : Mizan 1999)
4. *Sahur Bersama Quraish Shihab* (Bandung: Mizan 1999)
5. *Dia Di Mana-Mana* (Lentera Hati, 2004)
6. *Mistik, Seks, dan Ibadah* (Republika, 2004)
7. *Logika Agama: Kedudukan Wahyu dan batas-Batas Akal dan Islam* (Lentera Hati, 2005)
8. *Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Doa* (Lentera hati, 2006)

9. *Sunnah-Syiah Bergandengan Tangan! Mungkinkah? kajian atas Konsep Ajaran dan pemikiran* (Lentera hati, 2007)
10. *Yang Ringan Jenaka* (Lentera Hati, 2007)
11. *Yang sarat dan Yang Bijak* (Lentera Hati, 2007)
12. *M. Quraish Shihab Menjawab 1001 Soal Keislaman Yang Patut Anda Ketahui* (Lentera Hati, 2008)
13. *Ayat-Ayat Fitnah: Sekelumit Keadaban Islam di Tengah Purbasangka* (Lentera Hati dan Pusat Studi al-Qur'an, 2008)
14. *Berbisnis Dengan Allah* (Lentera Hati, 2008)
15. *Doa Harian Bersama M. Quraish Shihab* (Lentera Hati, 2009)
16. *M. Quraish Shihab Menjawab 1001 Soal Perempuan yang Patut Anda Ketahui* (Lentera hati, 2011)
17. *Doa Asmaul Husna: Doa yang Disukai Allah* (Lentera Hati, 2011)
18. *Haji dan Umrah Bersama M. Quraish Shihab* (Lentera Hati, 2013)
19. *Kematian adalah Nikmat* (Lentera Hati, 2013)
20. *M. Quraish Shihab Menjawab Pertanyaan Anak Tentang Islam* (Lentera hati, 2014)
21. *Birrul Walidain* (Lentera Hati, 2014)

Berikut adalah penjelasan singkat yang diambil dari beberapa karya Quraish Shihab yang telah penulis himpun, sebagai berikut:

Buku *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* karya Quraish Shihab yang berisi berbagai macam tema yang setiap tema mempunyai ayat yang sesuai dengan tema tersebut. Oleh karena ini buku kajian

tafsir ini berbentuk tafsir Maudhu'i agar pembaca dapat membacanya sesuai tema yang diinginkan. Buku diterbitkan pertama kali oleh penerbit Mizan pada tahun 1996.

Selanjutnya buku *Membumikan al-Qur'an* merupakan buku yang berisi himpunan ceramah-ceramah yang pernah disampaikan terdapat enam puluh lebih ceramah yang termuat di buku ini. Ceramah dihimpun pada rentang waktu dari tahun 1975 sampai 1992. Pembahasan pada buku ini terdapat dua macam gaya. Pertama, berisi tentang penjabaran mengenai hal-hal yang diperlukan dalam memahami Al-Qur'an. Kedua, memberi jalan keluar pada problem-problem sosial yang telah terjadi di masyarakat. Buku ini resmi diterbitkan oleh penerbit Mizan pada tahun 1992.³⁴

Dan karya selanjutnya yang menjadi sumber rujukan pertama dalam penelitian ini adalah Kitab *Tafsir Al-Misbah*. Kitab ini adalah sebuah karya Quraish Shihab yang monumental sebab tafsir ini telah membawa namanya sebagai salah satu mufassir Indonesia yang patut untuk diapresiasi sebab mampu menuliskan tafsir al-Qur'an 30 Juz dan mendetail hingga mencapai 15 Juz. Karya ini pertama kali diterbitkan oleh penerbit Lentera Hati pada tahun 2001.

Dari penjelasan singkat mengenai karya-karya Quraish Shihab, setidaknya dapat memberi gambaran bagaimana nuansa pada setiap karyanya. Dapat diambil kesimpulan bahwa karya-karya dari Muhammad Quraish Shihab tidak akan terlepas dari penafsirannya dan pemahamannya pada al-Qur'an.

3. Telaah Kitab Tafsir al-Misbah

³⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan 1992).

Tafsir al-Misbah adalah salah satu kitab tafsir yang berbahasa Indonesia yang berisi 30 juz ayat-ayat al-Qur'an yang terbagi menjadi 15 jilid. Kitab karya Quraish Shihab ini dicetak pertama kali pada tahun 2001 untuk jilid satu sampai tiga belas, sedangkan jilid empat belas sampai jilid lima belas dicetak pada tahun 2003. Penulisan kitab Tafsir al-Misbah dimulai sejak Quraish Shihab sedang menjalankan studinya di Universitas al-Azhar Mesir pada tahun 1999 dan selesai pada tahun 2003 di Jakarta.

Pada penulisan Tafsir Al-Misbah yang ditulis oleh Quraish Shihab tidak akan lepas dari sejarah yang melatarbelakangi penulisan kitab ini. Melihat pada masa kecilnya, beliau lahir ayah yang ahli dalam bidang tafsir dan ayahnya selalu menanamkan pada anak-anaknya, termasuk Quraish Shihab, rasa cinta terhadap al-Qur'an dengan mengajarkan mereka mengenai al-Qur'an dan tafsirnya pada waktu pagi dan sore. Hal tersebut terus menerus hingga anak-anaknya melanjutkan studinya. Selain itu hal yang mendukung keberlanjutan penulisan kitab ini adalah lingkungan di Mesir yang sangat cocok untuk kegiatan-kegiatan ilmiah dan keadaan yang tenang sehingga dapat lebih fokus.

“Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian dalam al-Qur'an” atau sering disebut tafsir al-Misbah, pemberian nama ini melalui proses yang cukup panjang. Pemberian nama Tafsir al-Misbah oleh Muhammad Quraish Shihab dilatar belakangi dari salah satu ayat dalam al-Qur'an yaitu surah an-Nur ayat 35,³⁵ yang berbunyi:

³⁵ Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, (Kediri: Mahdi Pustaka, 2011), hlm 64.

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوتٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ
 كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ
 نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ۝ ۳۵ ﴾



Terjemah Kemenag 2019

35. Allah (pemberi) cahaya (pada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya seperti sebuah lubang (pada dinding) yang tidak tembus 518) yang didalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam tabung kaca (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang (yang berkilauan seperti) mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di timur dan tidak pula di barat) yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis). Allah memberi petunjuk menuju cahaya-Nya kepada orang yang Dia kehendaki. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Dalam Al-Qur'an kata al-Misbah disebutkan dua kali dan penyebutan dua kata tersebut sama-sama disebutkan pada surah an-Nur ayat 35. Perbedaan terletak pada penyebutan yang pertama tidak menggunakan "al" dan penyebutan kedua tidak menggunakan "al".

Pemilihan nama al-Misbah sebagai nama kitabnya tentu telah melalui perenungan makna dan kandungan dari ayat-ayat al-Qur'an hingga akhirnya menetapkan bahwa al-Misbah menjadi nama dalam kitab karyanya. Makna al-

Misbah adalah lampu, pelita, lentera atau benda lain yang mempunyai fungsi yang sama. Dari makna ini Quraish Shihab berharap kitab ini dapat menjadi pelita dan penerang di waktu gelap serta memberikan petunjuk bagi umat manusia khususnya masyarakat Indonesia dalam menjalani kehidupan. Maksudnya harapannya kitab ini dapat menjawab persoalan-persoalan yang muncul dikalangan masyarakat dengan berlandaskan pada al-Qur'an dan dapat membantu untuk memahami makna dalam al-Qur'an dengan jelas dan mudah.

Metode tahlili menjadi metode penyusunan yang digunakan Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, yang mana setiap ayat ditafsirkan satu per satu dengan menjelaskan semua aspek yang terkandung dalam ayat tersebut dengan tujuan untuk menghasilkan makna yang benar dan sesuai dengan urutan bacaan yang ada dalam al-Qur'an.³⁶ Namun terkadang Quraish Shihab menggunakan metode maudhu'i untuk menutupi kelemahan-kelemahan pada metode *tahlili* dan hal ini menjadi kelebihan tersendiri dari kitab tafsir al-Misbah. Terlihat dari beliau mengumpulkan ayat-ayat tersebut menjadi beberapa kelompok yang memiliki tema yang sama.

Dilihat dari bentuk penafsirannya, Quraish Shihab menggunakan dua bentuk penafsiran yaitu bil ma'tsur dan bil ra'yi. Namun dari yang lebih menonjol menggunakan bil ra'yi daripada al-ma'tsur. Terbukti dari penjabaran dan penjelasan dalam setiap ayat yang ditafsirkan lebih mengutamakan penggunaan logika, sehingga hasil penafsirannya lebih komprehensif dan meluas. Meskipun

³⁶ Mahfudz Masduki, *Tafsir al-Misbah M. Quraish Shihab: Kajian atas Amsthal al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm 36

lebih menonjolkan penggunaan rasio, beliau tidak meninggalkan bentuk periwayatan sebab periwayatan yang yang diambil dari banyak tempat.

Corak penafsiran dalam kitab Tafsir al-Misbah menggunakan corak *adabi ijtima'* yakni corak sastra atau bahasa kemasyarakatan. Tafsir al-Misbah memaparkan pada orientasi pada sastra budaya, kemasyarakatan yang selalu mementingkan pada orientasi budaya dan menitik beratkan pada penjelasan ayat-ayat al-Qur'an secara teliti yang setelahnya kandungan pada ayat-ayat tersebut disusun hingga menjadi redaksi yang indah.³⁷

Penafsiran Quraish Shihab dalam *tafsir al-Misbah* bukanlah hanya penafsiran yang dihasilkan oleh dirinya sendiri, namun beliau juga menggunakan penafsiran dari mufassir lain sebagai sumber rujukan. Sumber-sumber rujukan yang digunakan, diantaranya: *Shahih Muslim* karya Muslim bin Hajjaj, *Shahih Bukhori* karya Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Nazm al-Durar* karya Ibrahim bin Umar al-Biq'a'i, *Tafsir al-Mizan* karya Muhammad Hussain al-Thabathaba'i, *Fi Dzilalil al-Qur'an* karya Sayyid Quthb, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim* karya Ibn Katsir, *Tafsir Jalalain* karya Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuthi, *Nahwa Tafsir al-Maudhu'i* karya Muhammad Al-Ghazali, *Tahrir wa at-tanwir* karya Muhammad Thahir ibnu Asyur, *Bayan I'jaz al-Qur'an* karya Al-Khathatabi, *Tafsir al-Manar* karya Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Ridha, *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhruddin ar-Razi, dan kitab-kitab lainnya.

Pada setiap kitab tafsir tentu memiliki sistematika penulisan yang digunakan oleh mufassirnya dan tak jarang antara mufassir satu dengan lainnya

³⁷ Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, (Kediri: Mahdi Pustaka, 2011), hlm 66

menggunakan sistematika penulisan yang berbeda dalam karyanya. Sama halnya dengan Quraish Shihab dalam menulis kitab tafsir karyanya. Sebagaimana yang telah ditulis oleh Zainal Abidin dalam karyanya yang berjudul “Islam Sebagai Agama Fitrah: Analisis Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah”, disebutkan bahwa sistematika penulisan yang digunakan M. Quraish Shihab dalam menulis tafsirnya, sebagai berikut:³⁸

1. Diawali dengan penjelasan secara umum, seperti keterangan jumlah ayat, tempat turunnya surah tersebut (*makiyyah* atau *madaniyyah*), dan penjelasan tentang penamaan surah serta nama lain surah tersebut (jika ada).
2. Mengelompokkan ayat-ayat yang mempunyai tema yang sama yang disertai dengan terjemahan.
3. Menjelaskan kosa kata yang penting untuk dijelaskan.
4. Memberikan sisipan kata untuk menjadi penjelas pada bagian kata atau kalimat dalam al-Qur'an.
5. Memberikan ayat al-Qur'an dan hadis sebagai penguat tafsirannya.
6. Memaparkan munasabah antara ayat al-Qur'an.
7. Menguraikan alasan-alasan dari pakar sebelumnya dari pilihan makna yang digunakan.
8. Memberikan kesimpulan dan kandungan secara singkat dari tema kelompok ayat tersebut.

³⁸ Ahmad Zainal Abidin, *Islam Sebagai Agama Fitrah: Analisis Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijogo, 2014), 89

Fungsi dari pemberian penjelasan secara umum pada setiap awal surah adalah untuk memberikan kemudahan bagi pembacanya sebelum lanjut membaca tafsirannya untuk memahami tema dari surah tersebut atau hal-hal yang terkandung dalam setiap poin. Kemudian mengelompokkan ayat-ayat sesuai dengan tema atau topiknya. Setiap kelompok ayatnya berisikan satu sampai tiga ayat atau bahkan lebih yang dipandang masih memiliki topik yang sama. Selanjutnya beliau memberikan arti kosa kata (*tafsir al-mufradat*) dari kata-kata pokok pada ayat tersebut, gunanya untuk membantu memahami kandungan ayat.

Beliau juga memberikan keserasian ayat atau *munasabah* antar ayat. Hal ini menjadi salah satu prinsip Quraish Shihab yang dapat dilihat dari corak penafsirannya. Pada akhir penjelasannya pada setiap surah, beliau memberikan kesimpulan atau kandungan pokok dari surah tersebut yang disertai dengan keserasian yang ada dalam surah tersebut dan kata *Wallahu A'lam* menjadi penutup pada akhir surah.³⁹ Dari penjelasan sistematika penulisan tafsir al-Misbah ini dapat ditarik kesimpulan bahwa sistematika yang digunakan tidak jauh beda dengan kitab-kitab tafsir yang lainnya. Hanya saja hal yang membedakan kitab tafsir ini dengan kitab tafsir yang lainnya adalah penekanan pada segi keserasian atau *munasabah* al-Qur'an, hal ini sesuai dengan judul kitab tafsir ini yaitu "Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an".

B. Kerangka Teori

1. Metode Tafsir Maudhu'i

³⁹ Mahbub Junaidi, *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*, (Kediri: Mahdi Pustaka, 2011), hlm 25

Tafsir Maudhu'i atau sering disebut metode tematik yakni kumpulan ayat yang membahas berdasarkan tema tertentu dalam Al-Qur'an .⁴⁰ Secara istilahnya Metode tafsir maudhu'i adalah metode yang fokus pada satu tema tertentu, lalu mencari ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan tema tersebut dengan cara menghimpun ayat-ayat tersebut lalu menganalisis dan memahami setiap ayatnya sehingga dapat membedakan ayat yang bersifat umum dan khusus serta penambahan uraian dengan munasabah ayat dan hadis-hadis yang berkaitan, sehingga memperoleh kesimpulan yang menyeluruh dan secara tuntas membahas tema tersebut.⁴¹ Tafsir maudhu'i pada penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan penelitian ini yakni *self-healing* sehingga dapat menghasilkan suatu konsep *self-healing* ala al-Qur'an dan relevan dengan masa ini.

Benih metode tafsir *maudhu'i* telah dikenal sejak masa Rasulullah Saw. hanya saja metode ini berkembang dan mulai dikenal ketika sesudah masa Rasulullah Saw. Terbukti Rasulullah Saw. pernah menafsirkan ayat dengan ayat yang lain, salah satunya ketika beliau menjelaskan arti *zhulm* pada Q.S. Al-An'am ayat 82:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَمَ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ٨٢ ٤ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

82. Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), merekalah orang-orang yang mendapat rasa aman dan mendapat petunjuk.

⁴⁰ Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta:TERAS,2005),47

⁴¹ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati,2013) hlm 328

Nabi menjelaskan maksud dari *zhulm* pada ayat yaitu syirik, beliau jelaskan dengan menggunakan ayat yang lain yaitu Q.S al-Luqman ayat 13:

﴿وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ۝١٣﴾

Terjemah Kemenag 2019

13. (Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, saat dia menasihatinya, “Wahai anakku, janganlah mempersekutukan Allah! Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) itu benar-benar kezaliman yang besar.”

Dalam penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa Rasulullah Saw. telah menggunakan metode *maudhu’i* hanya saja belum ada penamaan secara khusus pada metode ini. Metode *Maudhu’i* berkembang subur jauh setelah lahirnya metode *tahlili*. Berkembangnya metode *maudhu’i* mulai lahir kitab-kitab yang secara khusus menggunakan metode ini, seperti Tafsir *al-Farra* (w.206), Tafsir *ath-Thabari* (w.310) dan *Ibn Majah* (w.273). Kitab tersebut dikenal sebagai kitab-kitab tafsir pertama kali yang menggunakan metode *maudhu’i*. Setelah itu mulai bermunculan kitab tafsir yang menggunakan metode ini namun dalam kitab tersebut hanya membahas satu tema, seperti Tafsir Ahkam al-Qur’an karya Abu bakar Ahmad bin Ali al-Razi al-Jashshash (w. 305) kitab ini fokus pada tema hukum.⁴² Namun kitab-kitab tersebut belum bernamakan secara khusus bahwa kitab tersebut ber metode *maudhu’i*.

Setelah itu metode tafsir *maudhu’i* berkembang tidak hanya terbatas pada satu surat saja namun mengarah pada pandangan tema tertentu yang ditemukan pada ayat-ayat yang membahas tema yang sama. Hal ini muncul ketika Abu Ishaq

⁴² M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat al-Qur’an*, (Tangerang: Lentera Hati,2013), hlm 330

Ibrahim bin Musa asy-Syatibi (720-790 H) mengatakan bahwa satu surah adalah kesatuan yang utuh, sehingga awalnya berhubungan dengan akhirnya, juga demikian sebaliknya. Apa yang diucapkan oleh Ibrahim bin Musa asy-Syatibi diterapkan oleh Mahmud Syaltut (1893-1963 H M) yang menulis kitab tafsir dengan menggunakan metode ini.

Maka dalam Perkembangannya Metode *maudhu'i* terdapat dua bentuk penyajian, yaitu:⁴³

- a. Menjelaskan pesan-pesan al-Qur'an yang terdapat pada ayat-ayat yang terangkum pada satu surah.
- b. Menjelaskan pesan-pesan al-Qur'an yang terdapat pada ayat-ayat yang tidak terbatas pada satu surah saja. bentuk kedua ini muncul pada tahun 60-an. Hal ini disebabkan para pakar merasa bahwa pesan-pesan al-Qur'an yang diambil dari satu surat saja belum tentu menuntaskan persoalan.

Quraish Shihab memiliki catatan tentang praktik tematik yang terdapat pada buku karyanya yaitu buku "Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda ketahui dalam Memahami Ayat-Ayat Al-Qur'an", diantaranya:

1. Tema yang ditentukan terbentuk dari benak seseorang, namun tidak semua hal terdapat jawabannya sebab al-Qur'an kemungkinan tidak membahas hal itu. Maka bisa jadi tema yang ditentukan oleh seseorang tidak ditemukan jawabannya dalam al-Qur'an.
2. Dari catatan pertama tersebut, maka para pakar menyarankan untuk menggunakan metode ini dalam hal persoalan yang tengah terjadi di

⁴³ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung:Mizan 2013), hlm xiii-xiv

masyarakat dan hasilnya dapat dirasakan oleh mereka. Sebab para pemula yang menggunakan metode ini, sering kali terjerumus pada uraian ayat yang ditelitinya secara berdiri sendiri padahal seharusnya tidak demikian. Harus terdapat rujukan pada ide-ide yang dituangkan sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh. Lalu kesalahan tersebut dapat mengantarkan pada penyajian hal yang tidak perlu dihidangkan namun cukup untuk dipahami, yaitu *munasabah* ayat dan arti kosa kata dan tidak jarang pemula memasukkan ide-ide yang benar namun tidak ada kaitannya dengan ayat yang dibahasnya.⁴⁴

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat al-Qur'an*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), hlm 332-333

BAB III

HASIL PENELITIAN

A. Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah terhadap Ayat-Ayat yang berkaitan dengan *self-healing*

Penulis telah mengumpulkan beberapa ayat yang saling memiliki maksud yang sama. Ayat-ayat yang dikumpulkan adalah ayat-ayat berbicara tentang cara penyembuhan mental yang terganggu seperti cemas, trauma dan depresi yang dilihat dari kitab Tafsir al-Misbah. Sebelum masuk pada pembahasan penafsiran mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *self-healing* dalam kajian ini, maka akan diklasifikasikan terlebih dahulu, ayat-ayat yang termasuk pada kategori makiyyah dan madaniyyah. Dalam pembahasan ini, ayat-ayat yang membahas tentang kajian akan dikumpulkan, diteliti dan akan dikemukakan penafsiran ayat-ayat tentang *self-healing*, diantaranya adalah

1. Identifikasi Ayat-Ayat Konsep Self-Healing (Analisis Makiyyah dan Madaniyyah)

Tabel 2 Identifikasi Ayat

No.	Surah	No. Surah	Periode Turun
1.	Yusuf : 86	12	Makiyyah
2.	Al-Isra' : 84	17	Makiyyah
3.	Maryam : 24-25	19	Makiyyah
4.	Al-Qasas : 16-17	28	Makiyyah
5.	Az-Zariyat : 50	51	Makiyyah

6.	Az-Zariyat : 56	51	Makiyyah
7.	Al-Baqarah : 153	2	Madaniyyah
8.	Al-Baqarah : 155	2	Madaniyyah
9.	Al-Hujurat : 12	49	Madaniyyah

2. Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Konsep *Self-Healing* Perspektif Tafsir

Al-Misbah

a. Surah Yusuf ayat 86

﴿ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

86. Dia (Ya'qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.

Ayat ini mempunyai hubungan dengan ayat sebelum dan setelahnya, sebab ayat ini menceritakan tentang keheranan anak-anak dan cucu-cucu Ya'qub A.S yang selalu mengeluhkan dan mengingatkan Yusuf, padahal waktu telah berlalu sangat lama. Sehingga mereka *berkata* “*Demi Allah, engkau selalu mengingat Yusuf, oleh karena itu engkau mengidap penyakit yang parah atau engkau termasuk orang yang binasa*”(Q.S Yusuf:85). Sehingga dia (Ya'qub) menjawab dengan ayat ini “*Bahwa semua hanya kepada Allah baik doa atau kesedihanku karena Aku mengetahui dari Allah yang tidak kamu ketahui*”(Q.S Yusuf 86). Pada ayat ini Quraish Shihab berpendapat bahwa Ya'qub tidak mengeluhkan

kesedihannya kepada siapa pun, hanya kepada Allah ia mengadukan apapun baik itu doa ataupun kesedihannya sebab kehilangan anaknya yaitu Yusuf dan jika ia mengadukan pada orang lain, tentu kesedihan itu sudah lama berhenti.⁴⁵

وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ Maksudnya adalah Aku (Ya'qub) lebih mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui. Sebab Yakub adalah nabi yang secara otomatis memperoleh informasi yang belum tentu orang lain dapat. Menurut mereka (Anak dan cucu Ya'qub) telah merasa bahwa Yusuf telah hilang atau bahkan mustahil kembali, berbeda dengan Ya'qub yang masih yakin bahwa Yusuf masih hidup dan ada kemungkinan untuk kembali. Oleh karena itu, Ya'qub tetap memerintahkan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dengan sungguh-sungguh, yang tertuang pada surah Yusuf ayat 87 *“Wahai anak-anakku, pergilah, dan cari tahulah tentang Yusuf dan saudaranya, dan jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum kafir”* (Q.S Yusuf: 87).⁴⁶

b. Al-Isra' ayat 84

﴿ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ٨٤ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 6 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 512

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 6 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 512-514

84. Katakanlah (Nabi Muhammad), “Setiap orang berbuat sesuai dengan pembawaannya masing-masing.” Maka, Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.

Ayat ini berhubungan dengan ayat yang sebelumnya, ayat sebelumnya menjelaskan kehadiran al-Qur’an sebagai rahmat bagi orang mukmin dan kerugian bagian orang kafir. Maka ayat ini menjelaskan tentang setiap orang dalam memilih sikap dan perbuatan sesuai dengan jiwa dan pembawaan masing-masing orang. Pada ayat ini menjelaskan tentang orang musyrik yang memiliki jiwa yang sakit, bahwa ayat-ayat Al-Qur’an dapat menjadi penawar sakit kejiwaan. Ayat ini perintah kepada Nabi Muhammad Saw. untuk mengungkapkan rasa tidak senangnya pada kejahatan dan permusuhan:”Setiap orang yang mempunyai rasa syukur dan jiwa yang sehat, begitu juga sebaliknya orang yang kufur mempunyai jiwa yang saklit, sehingga semua sesuai dengan keadaan jiwa masing-masing.

Makna dari ayat ini bahwa pendorong aktivitas seseorang didasari oleh kecenderungan, potensi dan pembawaan masing-masing orang. Pasti setiap orang memiliki faktor pendorong aktivitasnya yang berbeda-beda. Para pakar membaginya menjadi empat macam:

1. Kecenderungan untuk selalu beribadah
2. Kecenderungan untuk senang belajar dan meneliti
3. Pekerja keras
4. seorang seniman

Disisi lain ada manusia yang mempunyai karakter seperti introvert, ekstrovert, pemberani, penakut, kikir, dermawan. Selain itu, dari sisi pergaulan seseorang dapat mempengaruhi sikap dan budi pekerti seseorang, seperti seseorang yang dekat dengan penjual parfum maka dia akan sering menghirup bau harum. Perbedaan karakter dan sifat seseorang seperti yang dijelaskan pada ayat ini, menunjukkan bahwa Allah SWT. tidak memaksa untuk berbuat hal yang sama, namun manusia diberi hak untuk dapat melakukan segala sesuatu yang dianggapnya baik dan diberi balasan bagi masing-masing perbuatan baik yang telah dilakukan.⁴⁷

c. Maryam ayat 24-25

﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِينَ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۚ ٢٤ وَهَزَيْتَنِ إِلَيْكَ يُجْذِعُ النَّحْلَةَ تُسْقِطُ

عَلَيْكَ زُطْبًا جَنِيًّا ۚ ٢٥﴾

Terjemah Kemenag 2019

24. Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.

25. Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu.

Ayat ini menceritakan tentang kesedihan dan kecemasan Maryam A.S yang didengar malaikat Jibril A.S. Ketika Maryam A.S melahirkan seorang anak, Jibril menyerunya dari bawah dan berkata “Janganlah

⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 7 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 535-537

bersedih hati, sebab tidak tersedianya makanan dan adanya gunjingan seseorang, Maka telah Allah siapkan telaga di bawahmu dan goyangkan pohon ke kanan dan ke kiri, maka pohon itu akan menggugurkan kurma yang masak”.

Pada kata *مِنْ تَحْتِهَا* menurut mayoritas ulama’ bahwa yang menyeru dari bawah adalah malaikat Jibril karena melihat pada Q.S Maryam ayat 21 yang menunjukkan pada ucapan Jibril. Pendapat lain mengatakan bahwa yang menyerunya dari bawah ke atas adalah nabi Isa A.S yang telah menyerunya, padahal pada saat itu Isa baru saja lahir. Menurut Ibn jarir At-Thabari, ayat ini adalah ucapan Isa A.S pada ibunya karena merujuk pada ayat sebelumnya yakni Q.S Maryam ayat 22 yang disebut pada redaksi tersebut adalah anak kandung Maryam A.S.⁴⁸

Terlepas dari pembahasan perkataan tersebut ucapan dari Isa atau Jibril, dari ayat ini mempunyai isyarat bahwa perlu adanya usaha semampunya untuk memperoleh rejeki, tidak hanya menunggu rezeki itu datang. Terlihat bagaimana Maryam A.S dengan kondisinya yang lemah pasca melahirkan dan kondisinya saat itu sedang digunjingkan oleh masyarakat, ia diperintahkan untuk melakukan kegiatan (menggoyangkan pohon) guna memperoleh rejeki, yang ada kemungkinan pohon itu tidak bergerak dengan kekuatan Maryam lemah pada saat itu.⁴⁹

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jilid 8 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 170

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jilid 8 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 171

d. Al-Qasas ayat 16-17

﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ۱٦ قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ

عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهِيرًا لِلْمُجْرِمِينَ ۱٧ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

16. Dia (Musa) berdoa, “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menzalimi maka ampunilah aku.” Dia (Allah) lalu mengampuninya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

17. Dia (Musa) berkata, “Ya Tuhanku, karena nikmat yang telah Engkau anugerahkan kepadaku, (tuntunlah aku) sehingga aku tidak akan menjadi penolong bagi orang-orang yang berbuat durhaka.”

Ayat ini Menceritakan tentang kesalahan yang pernah dilakukan Musa ketika ia dewasa. Ketika itu Musa masuk di wilayah kekuasaannya ketika penduduknya tengah istirahat. Lalu ia menemui dua orang yang berkelahi. Salah satu orang yang berkelahi itu adalah orang golongannya yaitu Bani Israil dan lawannya adalah salah satu golongan dari musuh kaum Fir'aun. Orang dari golongannya meminta pertolongan, dan Musa menuruti permintaannya. Dia meninjunya dan menghabisinya hingga mati. Menyadari hal itu Musa sangat menyesali perbuatannya.⁵⁰

Lalu Musa menyadari kesalahannya dan menyesalinya, seraya berdoa kepada Allah SWT. “Tuhanku, aku telah menganiaya diriku sendiri dengan melakukan sesuatu yang menyebabkan kematian, (walaupun

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 10 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 319-320

kematian tersebut diluar keinginannya) Karena itu ampunilah kesalahanku”. Pada kejadian ini, Musa belum diangkat menjadi Nabi, maka menunjukkan kedekatan Musa dengan Allah sejak sebelum diangkat menjadi nabi. Setelah meminta ampunan tak lupa ia mempersembahkan puji syukur atas nikmat-nikmat yang ia peroleh selama ini. Kata Nikmat ini menurut Thabathaba’i, sesuai yang dikutip oleh Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, Nikmat yang dimaksud pada ayat ini adalah perlindungan yang dianugerahkan-Nya kepada para utusannya.⁵¹

e. Az-Zariyat ayat 50

﴿ فَعُرُوا إِلَى اللَّهِ إِلِيَّ لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ ۝ ٥٠ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

50. Maka, (katakanlah kepada mereka, wahai Nabi Muhammad,) “Bersegeralah kembali (taat) kepada Allah. Sesungguhnya aku adalah seorang pemberi peringatan yang jelas dari-Nya untukmu.

Ayat ini menjelaskan tentang perintah untuk segera kembali pada Allah SWT. yang mana ayat-ayat sebelumnya telah menjelaskan tentang kuasa Allah, yang mengharuskan untuk sadar atas kebesaran-Nya dan kembali pada-Nya dengan melaksanakan perintahnya dan menjauhi larangannya. Ayat ini pada awalnya ditunjukkan kepada orang musyrik dan perintah untuk segera kembali pada Allah dengan bertaubat.⁵²

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jilid 10 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 322-323

⁵² M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 352-353

Menurut Sayyid Qutb, sebagaimana yang telah dikutip oleh Quraish Shihab dan Tafsir al-Misbah, pada kata **فَفِرُّوْا** (berlarilah) terdapat adanya beban yang berat, dan macam-macam rintangan yang mengarahkan manusia ke bumi ini dan menghalangi perjalannya, dengan cara memblokirnya dan membuatnya terikat dengan sesuatu seperti masalah rejeki, ketamakan untuk memperolehnya sehingga terlalu sibuk untuk mendapatkannya, hingga lupa dengan tujuannya. Sehingga pada ayat ini merupakan ajakan untuk segera kembali berlari menuju Allah dan meninggalkan semua beban yang membuat lupa kepada Allah serta menyucikanNya dari sekutu.⁵³

f. Az-Zariyat ayat 56

﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ۝٥٦ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

56. Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.

Setelah ayat sebelumnya menjelaskan perintah untuk segera berlari kembali pada Allah. Pada Ayat ini menjelaskan tujuan dari penciptaan manusia dan jin yaitu untuk beribadah kepada Allah. Apapun aktivitas yang dilakukan oleh manusia dan jin, tujuannya adalah untuk beribadah Allah. Pada Ayat ini menggunakan kata Aku, sedangkan pada ayat sebelumnya menggunakan kata Dia/Allah. Tujuannya selain untuk

⁵³ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 353

menekankan pesan yang terkandung, namun juga untuk memberi isyarat bahwa pada ayat sebelumnya perbuatan Allah melibatkan malaikat atau sebab-sebab lainnya, seperti penciptaan, pengutusan Rasul, turunnya rezeki dan siksa yang dibagikannya melibatkan Malaikat. Sedangkan pada ayat ini penekanan dalam beribadah yang semata-mata hanya kepada Allah, maka redaksi yang digunakan adalah berbentuk tunggal dan hanya tertuju pada Allah. Sehingga memberi kesan bahwa dalam ibadah tidak ada keterlibatan yang lain kecuali hanya kepada Allah SWT.⁵⁴

Pembahasan mengenai ibadah dijelaskan secara rinci oleh Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah yang disertai dengan kutipan dari para Mufassir. Menurut Syeikh Muhammad Abduh, Ibadah merupakan bentuk ketundukan dan ketaatan yang mencapai lewat tertinggi sebab tumbuhnya rasa keagungan dalam jiwa seseorang kepada siapa seharusnya mengabdikan diri. Ibadah menjadi bentuk dampak dari pengabdian diri terhadap pemilik kekuasaan yang tidak terhingga arti hakikatnya.

Ibadah terdiri dari dua macam yaitu ibadah *mahdhah* (Murni) dan Ibadah *Ghairu Mahdhah* (Tidak Murni). Ibadah *mahdhah* adalah ibadah yang telah ditentukan oleh Allah baik bentuk, waktu dan kadarnya, seperti Shalat, puasa, dan haji. Sedangkan ibadah *Ghairu Mahdhah* adalah segala aktivitas lahir dan batin manusia yang bertujuan untuk mendekatkan diri pada Allah. Menurut Thabathaba'i maksud dari tujuan (dengan tujuan apapun) adalah bentuk penyempurnaan segala sesuatu yang belum

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 255

sempurna baginya. Namun Hal ini mustahil bagi Allah karena Allah tidak memiliki kebutuhan dan tidak perlu untuk disempurnakan.

Tujuan pada ayat ini adalah untuk beribadah kepada Allah, agar dari ibadah tersebut manusia dapat memperoleh kesempurnaan, yang mana kesempurnaan tersebut kembali pada manusia tersebut. Seperti Allah memberi pahala bagi hambanya yang melakukan ibadah, dan pahala tersebut kembali pada manusia tersebut, Sedangkan Allah tidak membutuhkan hal itu.⁵⁵ Thahthaba'i memberi catatan bahwa huruf *lam* artinya supaya, jika bermakna tujuan maka yang dimaksud adalah tujuan dalam segi penciptaan (buka dari segi *taklif* atau pembebanan tugas), seperti firman-Nya “*Dan tak ada satupun kecuali bertasbih dan memujinya*”(Q.S al-Isra’:44), yang maknanya adalah dianugerahkan potensi untuk beribadah dengan memberikan kebebasan memilih, akal dan kemampuan.

g. Al-Baqarah ayat 153

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

153. Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Ayat ini mengajak untuk bersabar sebagai penolong ketika menghadapi cobaan. Kata *Ash-Shabr* (sabar) pada ayat ini memiliki makna umum yakni mencangkup banyak hal, yakni sabar ketika menghadapi

⁵⁵ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 356-358

kesulitan dan musibah, sabar menghadapi ejekan dan rayuan, dan sabar menjalankan perintah dan menjauhi larangannya. Pada akhir ayat ini disebutkan bahwa Allah bersama orang-orang yang bersabar, kalimat ini memberikan isyarat bahwa cara ketika menghadapi kesedihan dan kesulitan, maka cara mengatasinya harus dengan menyertakan Allah pada segala hal. Jika segala hal melakukannya selalu menyertakan Allah, pasti Allah Yang Maha Kuasa kan membantunya. Tanpa ada kebersamaan itu, kesulitan tersebut tidak akan selesai.⁵⁶

h. Al-Baqarah ayat 155

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

﴿ ١٥٥ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

155. Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

Ayat sebelumnya menjelaskan tentang perlunya bersabar dalam menghadapi cobaan dan menyertakan Allah pada segala aspek. Maka pada ayat ini menjelaskan macam-macam ujian dalam kehidupan dunia. Namun, seberapa banyak dan seberapa besar ujian yang diberikan itu hanya sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang Allah berikan. Hal ini sama halnya dengan ujian-ujian pada lembaga pendidikan. Soal ujian

⁵⁶ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 363

disesuaikan dengan jenjang pendidikannya, semakin tinggi akan semakin sulit ujian yang diberikannya. Setiap yang diuji akan lulus dengan adanya persiapan diri yang baik dan mengikuti tuntunan yang diajarkan.

Ayat ini berhubungan dengan ayat sebelumnya. ayat sebelumnya menunjukkan perintah untuk sabar dan sholat, maka hal itu harus diamankan sebelum datangnya dan ketika ujian tersebut berlangsung. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sahabat Nabi yaitu Hudzaifah Ibn al-Yaman, “Apabila beliau dihadapkan pada kesulitan atau ujian, rasulullah Saw. melaksanakan Sholat”. Karena hal itu ayat itu ditutup dengan perintah, *“Sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*⁵⁷

i. Al-Hujurat ayat 12

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحَسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم

بَعْضًا لِّيُحِبَّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ۝ ۱۲ ﴾

Terjemah Kemenag 2019

12. 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 merasa jijik.

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 365-65

Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

Ayat ini menegaskan bahwa sebagian dugaan yang dosa adalah dugaan yang tidak berdasar. Sebab dugaan tanpa dasar biasanya dan berdosa adalah dugaan buruk terhadap pihak lain. Maka pada ayat ini melarang melakukan dugaan buruk tanpa ada dasarnya karena hal itu dapat menjerumuskan dalam dosa. Manfaat menghindari prasangka buruk pada orang lain adalah menjadikan masyarakat hidup dengan tenang dan tentram karena tidak ada rasa ragu pada orang lain dan tidak mengeluarkan energinya pada hal-hal yang sia-sia. Selain itu, melalui perintah ini dapat membentengi diri dari melakukan dugaan buruk terhadap orang lain tanpa ada dasar. Maka dari ayat ini menegaskan prinsip bahwa: Tersangka belum bisa dinyatakan bersalah sebelum ada bukti bahwa dia bersalah. Bahkan seseorang tidak bisa dituntut hanya melalui dugaan tanpa ada bukti. Sesuai dengan pesan Rasulullah Saw. “Bahwa jika kamu menduga (yakni terlintas dalam diri kamu sesuatu yang buruk, maka jangan dilanjutkan lebih jauh”(HR. ath-Thabari)⁵⁸

B. Kontekstualisasi *Self-Healing* dalam Konteks Kekinian Perspektif Al-Misbah

Kontekstualisasi Al-Qur'an merupakan karakteristik penafsiran di era kontemporer yang paling menonjol. Salah satu diktum yang menjadi acuan para mufassir kontemporer adalah Al-Qur'an itu abadi, namun untuk

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 254-255

penyajianya bersifat kontekstual.⁵⁹ Ini menjadi upaya agar al-Qur'an dapat dipahami di setiap masa. Kontekstualisasi Al-Qur'an muncul sebab kekhawatiran tafsir al-Qur'an per ayat yang menimbulkan sepotong pemahaman yang menyebabkan kecenderungan memahami al-Qur'an ayat per ayat, sehingga hasil penafsiran tersebut tidak bermakna pada kehidupan secara keseluruhan.

Kontekstualisasi yang dimaksud pada hal ini adalah konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat agar mendapatkan konsep dengan pemahaman yang utuh dan komprehensif dengan keadaan saat ini dan konsep *self-healing* yang ada saat ini. Maka pada pembahasan ini akan dibagi menjadi dua bagian, yaitu Kontekstualisasi konsep *Self-healing* dalam al-Misbah dan kontekstualisasi konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan konteks kekinian yakni konsep yang telah digunakan oleh ilmu psikologi.

1. Kontekstualisasi Konsep *Self-Healing* dalam Al-Misbah

Setelah mengumpulkan dan memaparkan hasil penafsiran dari kitab tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, Maka dapat dianalisis dan diamati kontekstualisasi konsep *self-healing* dalam al-Misbah adalah sebagai berikut:

a. Selalu Mengingat Allah SWT.

Mengingat Allah SWT. dalam segala hal adalah kunci terpenting jdalam menjalani kehidupan, termasuk ketika tertimpa musibah. Salah satunya adalah sakit mental. Ketika kesehatan mental terganggu, yang dirasakan adalah cemas, gelisah, stres, trauma, hingga depresi. Lima ciri

⁵⁹ Dr. Abdul Mustaqim, M.Ag, *Pergeseran Epistimologi Tafsir*, (Yogyakarta:Pustaka belajar,2008),88.

tersebut adalah dampak yang ditimbulkan dari hal-hal yang tidak mengenakkan pada diri yang sulit untuk dipisahkan dari kehidupan. Namun jika tidak obati akan menumbuhkan penyakit baru pada jiwa manusia.

Mengingat Allah SWT. adalah cara yang paling tepat untuk digunakan. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada surah Yusuf ayat 86, yang mana kala itu Ya'qub selalu memikirkan dan mengingat Yusuf yang telah lama hilang, hingga Ya'qub mengalami sakit keras sebab terus memikirkan putranya. Tentu ini adalah hal yang sangat berat bagi seorang ayah yang kehilangan anaknya tanpa ada kejelasan. Kegelisahan tersebut Ya'qub tidak menyampaikan pada orang lain, namun hanya kepada Allah SWT. ia sampaikan semua kesedihan yang telah lama ia rasakan. Apa yang tengah dirasakan oleh Ya'qub adalah kegelisahan dan kecemasan, namun semua itu ia pasrahkan kepada Allah. Pasrah dan memiliki harapan dan iman yang besar dapat menjaga diri dari kekufuran dan perbuatan yang dilarang seperti bunuh diri. Sebab telah banyak terjadi peristiwa bunuh diri disebabkan masalah hidup yang tengah dialaminya hingga mengalami depresi, sehingga untuk menyelesaikan masalahnya dengan bunuh diri. Hal ini disebabkan bahwa kurangnya rasa iman dan harapan yang besar pada Allah serta menganggap ahwa kenikmatan yang hilang tidak akan kembali lagi, padahal itu adalah anugerah dari Allah yang akan menghadirkan sesuatu yang hilang sebelumnya.⁶⁰ Maka penting

⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 6 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 514

mempunyai rasa pasrah kepada Allah dan memintakan pertolongan hanya kepada-Nya. Sebagaimana yang telah dijanjikan Allah dalam firman-Nya Q.S al-Baqarah ayat 214 “*kapankah pertolongan Allah datang?Ingatlah bahwa pertolongan Allah amat dekat*”.⁶¹

Begitu juga dengan kecemasan dan ketakutan yang disebabkan oleh kesalahan diri sendiri, tetap dipasrahkan kepada Allah SWT. dengan cara meminta ampunan kepada-Nya. Seperti yang telah dijelaskan pada surah Qasas ayat 16-17 yang menceritakan tentang kesalahan yang diperbuat oleh Musa sebab telah melampaui batas, setelah menyadari kesalahannya dan menyesalinya maka ia meminta ampunan pada Allah.⁶² Ketika berbuat kesalahan yang melampaui batas secara tidak langsung timbul rasa ketakutan atas kesalahannya tersebut, cara yang digunakan oleh Musa adalah dengan mengingat Allah sebagaimana yang telah disebutkan pada ayat tersebut, ia menyebut kata *Rabb* hingga dua kali dan seraya meminta ampunan atas kesalahan yang telah diperbuat karena Allah Maha pengampun dan Maha penyayang.

b. Sabar dan Shalat

Sabar dari segi bahasa adalah menahan, sedangkan menurut istilah adalah menahan diri dari kegundahan, menahan lisan dari mengeluh dan menahan diri dari perbuatan yang dilarang.⁶³ Kesabaran adalah ketabahan yang hasilnya dapat membuahkan hasil dan akan mendapatkan apa yang

⁶¹ Ummu Kalsum IQT. *Self Healing With Qur'an*, (Semarang:Syalamahat Publishing, 2022),61.

⁶² M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*,Jilid 10 (Tangerang: Lentera Hati,2000), hlm 322-323

⁶³ Raihanah, “Konsep Sabar dalam Al-Qur'an”, *Tarbiyah Islamiyah* No.1(2016):40
<https://jurnal.uin-anatasari.ac.id/index.php/tiftk/article/view/1809/1352>

dicita-citakan.⁶⁴ Dari makna ini menunjukkan bahwa sabar mempunyai daya positif untuk dapat mendorong seseorang untuk kuat menghadapi segala cobaan, sehingga menumbuhkan jiwa yang kuat dan keteguhan hati dalam menghadapi cobaan.⁶⁵ Dengan jiwa dan hati yang kuat maka kebal ketika mengalami kegelisahan, ketakutan bahkan depresi, yang telah mengganggu kesehatan mental seseorang.

Selain sabar, Sholat juga dapat menjadi salah satu cara untuk mengobati kesehatan mental yang terganggu. Sebagaimana yang dijelaskan pada Q.S al-Baqarah ayat 153 yang berisi perintah untuk sabar dan sholat ketika meminta ampunan kepada-Nya. Sholat merupakan serangkaian dari ibadah *mahdhah*. Menurut Quraish Shihab shalat tidak hanya sekedar kewajiban namun kebutuhan. Shalat juga menunjukkan pada kerja alam ini yang dapat memberikan ketenangan bagi manusia sebab manusia memiliki rasa cemas yang selalu membutuhkan sandaran. Sedangkan jika bersandar pada sesama makhluk sering kali tidak membuahkan hasil, maka hanya kepada-Nya manusia bersandar.⁶⁶ Bahwa sholat juga menjadi salah satu cara untuk mengingat Allah dan mengaduahkan segala kegelisahan yang ada kepada Allah melalui sholat dan berdoa.

⁶⁴ Syeikh Muhammad Nawawi Ibnu Umar al-Jawi, *Nashaihul 'Ibad (Nasehat-nasehat Bagi Sang Hamba)*, (Surabaya:Gitamedia Press,2008), 32

⁶⁵ Samain dan Budiharjdo, "Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, No. 2(2020):24

<https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961/695>

⁶⁶ Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi, "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka", *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial, dan budaya*, No.1(2021),31

<https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>

c. Memahami Karakter Manusia yang Berbeda-Beda

Karakter adalah sifat manusia yang pada umumnya tergantung pada faktor kehidupannya.⁶⁷ Sedangkan makna karakter menurut Al-Ghazali karakter bermakna akhlak yang berada dalam jiwa tanpa timbul perbuatan yang mudah dalam melalui berfikir terlebih dahulu.⁶⁸ Pada surah al-Isra' 84 menunjukkan pada setiap manusia memiliki karakter yang berbeda-beda ada yang introvert, ekstrovert, pendiam, penakut dan lainnya. Dengan memahami karakter orang lain terutama karakter diri, dapat mengurangi rasa insecure sebab kecemasan terhadap diri sendiri yang kurang percaya diri yang membuat tidak nyaman.

Insecure adalah suatu kondisi seseorang yang memandang bahwa dirinya tidak mampu dan tidak percaya diri hingga mencemaskan suatu hal. Proses insecure ini berawal dari berlangsungnya ketidaknyamanan hingga sadar akan kekhawatiran dan tidak percaya diri, hingga rasa ketakutan dalam suatu kondisi. Perasaan insecure yang terus menerus yang dialami individu dapat berdampak pada mental illness (penyakit mental) hingga berda⁶⁹mpak fatal seperti depresi.⁷⁰ Dengan memahami karakter diri dan orang lain, maka tidak akan timbul rasa ketidaknyamanan pada kondisi tertentu dan memahami bahwa tidak semua orang harus memiliki karakter dan sifat yang sama, sebab setiap manusia mempunyai kelebihan dan

⁶⁷ Muhammad Syaoki, "Karakter manusia dalam Prespektif Al-Qur'an Surat Lukman", *Komunike*, 2(2018), 91 <https://doi.org/10.20414/jurkom.v10i2.673>

⁶⁸ Abdul Hamid, al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, , Jilid 2 (Mesir:Dar at-Taqwa, 1999),94

⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*,Jilid 7(Tangerang: Lentera Hati,2000), hlm 537

⁷⁰ Nova Mardina, Dkk, "Fenomena *Insecure* Pada Remaja di Era Pandemic Covid 19: Studi Literature", *Jurnal Ilmu kesehatan UMC*, No.2(2021).23 <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>

kelemahannya masing-masing. Serta menyadari bahwa tidak semua manusia harus memiliki sikap dan perbuatan yang sama, sebab manusia punya kendali pada dirinya sendiri dan apa yang telah diperbuat akan menerima imbalannya.

d. Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup adalah apa yang direncanakan di kehidupannya untuk sekarang dan nanti. Tujuan hidup pada konteks ini adalah tujuan awal diciptakannya manusia agar dengan mengingat tujuan hidupnya dapat memahami bahwa semua perbuatan yang dikerjakan diniatkan semata-mata hanya kepada Allah. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada surah Az-Zariyat 50 menjelaskan ajakan atau perintah untuk segera kembali pada Allah dan meninggalkan segala sesuatu yang berdampak pada lupa kepada Allah. Sedangkan tujuan penciptaan manusia dijelaskan secara jelas pada surah az-Zariyat ayat 56 yakni untuk beribadah kepada Allah. Disebutkannya jin terlebih dulu, lalu manusia sebab jin lebih dulu diciptakan dibandingkan dengan manusia.⁷¹

Pada ayat ini menjelaskan bahwa tujuan diciptakan jin dan manusia adalah beribadah kepada Allah. Ibadah pada ayat ini bersifat umum, maksudnya adalah manusia diberi akal ada potensi untuk beribadah dengan memberikan kebebasan memilih bentuk ibadah yang akan dilakukan. Arti ibadah sendiri menurut Prof. Dr. H. Abd Muin Salim adalah suatu konsep yang berisi cinta, kekhawatiran dan ketakutan, yakni

⁷¹ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 353

dalam ibadah tersebut terkandung rasa cinta pada pencipta secara sempurna dan kekhawatiran serta ketakutan jika terjadi penolakan dari sang Pencipta.⁷² Ibadah adalah bentuk ketundukan dan kepada Allah SWT, Al-manawi mengartikan ibadah bermakna ketundukan (al-Khudu'), dan secara istilah ibadah adalah suatu perbuatan yang dilakukan oleh mukallaf yang melawan keinginan hawa nafsunya dalam rangka mengagungkan tuhan. ⁷³

Dengan mengingat tujuan awal dari penciptaan manusia dapat membatasi seseorang untuk tidak terlalu fokus mengejar sesuatu yang berlebihan dan selalu mengerjakan segala sesuatu diniatkan untuk beribadah sehingga mendapatkan hasil yang lebih barakah dan tidak terlalu tamak dengan kehidupan duniawi. Dengan melakukan segala perbuatan yang disertai dengan mengingat tujuan dalam hidup ini akan timbul rasa syukur atas apa yang diperoleh dan mengurangi rasa cemas akan masa depan yang terlalu berlebihan, sebab jika rasa cemas tersebut terus dipelihara akan menimbulkan gangguan kecemasan atau biasa disebut *anxiety disorder* (respon cemas abnormal).⁷⁴

e. Tidak Berprasangka Buruk Kepada Orang Lain

Sifat berprasangka buruk yang berlebihan dalam diri seseorang menandakan bahwa dalam diri seseorang tersebut terdapat hal yang salah.

⁷² Abd Muin Salim, *Jalan Lurus Menuju hati Sejahtera; tafsir AL-Fatihah* (Jakarta: Yayasan Kalimah, 1999), 73-74.

⁷³ Muhammad Abdur Ra'uf al-manawi, *Faidh al-Qadir Syarh al-Jami' ash-Shaghir*. (Dar al-Kutub al-'ilmiyyah, Beirut, 1415H), 701

⁷⁴ Ulfi Putra Sany, "Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perpektif Al-Qur'an", *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* no.1(2022), 1267.
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>

Prasangka buruk adalah salah satu perilaku sosial yang bersifat negatif, seperti melakukan tindakan diskriminatif, merasa menang sendiri, selalu berfikir negatif pada orang lain. Dampaknya adalah emosi yang tidak stabil dan tidak mau mendengarkan pendapat orang lain. Di dalam Islam tindakan ini disebut sama dengan *suudzon*.⁷⁵ Perbedaan *suudzon* dan prasangka buruk hanya terletak pada dampak dari sifat tersebut. Jika prasangka buruk berdampak pada penyakit sosial dan dapat mengganggu hubungan antar individu. Sedangkan *suudzon* berawal dari penyakit hati, sehingga menimbulkan pada rusaknya amal dan pahala.⁷⁶

Al-Qur'an telah melarang perbuatan tersebut seperti yang telah dijelaskan pada Q.S Al-Hujurat ayat 12. Pada ayat ini melarang untuk berprasangka buruk tanpa ada dasar sebab dugaan buruk tanpa ada dasarnya karena hal itu dapat menjerumuskan dalam dosa. Berprasangka buruk yang terus tumbuh pada diri seseorang dapat berdampak pada hati yang larut pada rasa gelisah, emosi yang berlebihan dan tidak senang. Sifat tersebut merupakan salah satu penyakit mental yang dapat mengganggu kondisi seseorang. Sebab selalu berprasangka buruk akan membuat seseorang terus was-was, gampang curiga dengan orang lain, sehingga dapat menyebabkan semua orang yang ada di sekelilingnya seperti musuh, otomatis pikiran dan hatinya tidak akan tenang. Oleh sebab itu, Islam telah

⁷⁵ Rika Sylvia dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19", *Jurna; Psikologi Terapan dan Pendidikan*, No.1(2022),40 <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23500>

⁷⁶ Indah Elfariani, "Prasangka dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif dari Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", *Jurnal Psikologi Terapan*, no.1(2019). 3 <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i1.3621>

melarang berprasangka buruk sejak dulu, agar terhindar dari sifat-sifat yang dapat mengganggu diri. Sesuai yang dikatakan oleh Quraish Shihab pada karangannya bahwa dengan menghindari prasangka buruk dapat menciptakan rasa tenang dalam bermasyarakat, tentram dan produktif.⁷⁷

f. Usaha/Ikhtiar

Ikhtiar atau usaha adalah suatu usaha dengan sungguh-sungguh mengerahkan tenaganya dan pikirannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ikhtiar yang dilakukan tidak hanya ikhtiar jasmani saja namun diimbangi dengan ikhtiyar rohani untuk mencapai tujuan hidupnya.⁷⁸ Ketika manusia tengah menghadapi musibah, diperlukan adanya ikhtiar untuk bisa menyelesaikan dan melewati musibah tersebut, baik itu ikhtiar rohani atau ikhtiar jasmani. Sebagaimana yang dialami oleh Maryam A.S ketika akan melahirkan Isa A.S. Ketika itu Maryam dalam keadaan lemah, cemas dan mendapat gunjingan dari orang sekitar, Allah memerintahkan Maryam melalui Jibril untuk menggoyangkan pohon kurma tersebut, karena Kurma sangat baik bagi wanita yang sedang nifas sebab kurma mudah dicerna dan mengandung tinggi kalori.⁷⁹

Pada ayat ini menunjukkan bahwa perlu adanya ikhtiar dalam meraih sesuatu, sama halnya dengan kesehatan mental. Ketika kesehatan mental seseorang terganggu dan memahami pentingnya kesehatan mental, maka

⁷⁷ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 13 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), hlm 255

⁷⁸ Asabah Nurul Hikmah dan Partono, "Ikhtiar Jasmani dan Rohani Seorang Muslim Menghadapi Wabah Covid-19, *Trabawy: Jurnal Pendidikan Islam*, No.10(2020),2 <https://doi.org/10.32923/trabawy.v7i2.1248>

⁷⁹ M. Quraish Shihab, *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 8 (Tangerang: Lentera Hati, 2000), 170.

perlu adanya usaha untuk menyembuhkannya. Dapat melalui psikiater atau penyembuhan secara mandiri (*self-healing*). Metode *Self-healing* dapat dilakukan melalui metode yang ada dalam al-Qur'an seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Dengan Ikhtiar jasmani dan rohani disertai dengan keyakinan untuk sembuh dapat menambah persentase kembali sehat.

2. *Self-Healing* dalam Konteks Kekinian

Setelah menemukan konsep *self-healing* dalam al-Qur'an yang diambil dari kumpulan-kumpulan yang telah penulis kumpulkan. Pada pembahasan ini akan mengkolaborasikan konsep *Self-healing* dalam al-Qur'an dan konsep *Self-healing* dalam ilmu psikologi. Konsep *Self-healing* dalam ilmu psikologi sebagaimana yang telah disebutkan oleh Dr. Diana Rahmasari terdapat 7 konsep *self-healing* yang dapat diterapkan secara mandiri yaitu *forgiveness* (pengampunan), *gratitude* (Syukur), *Self compassion* (menghargai diri), *mindfulness* (perhatian), *positive self talk*, *expressive writing* (tulisan ekspresif), dan manajemen diri.⁸⁰

Pada konsep *self-healing* dalam AL-Qur'an sesuai dengan ayat-ayat yang berhasil dikumpulkan, terdapat beberapa konsep *self-healing* dalam AL-Qur'an yang dapat dikolaborasikan dengan *self-healing* dalam ilmu psikologi, diantaranya sebagai berikut:

Pertama, konsep *forgiveness* (memafkan) bisa didapat dari memahami karakter orang lain dan tidak berprasangka buruk. *Forgiveness* (memafkan) adalah suatu proses seseorang untuk mampu mengatasi rasa

⁸⁰ Dr. Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015)

kebencian dan dendam atas perbuatan orang yang telah menyakitinya dan berusaha untuk berbuat baik kepadanya.⁸¹ Salah satu faktor adanya rasa kebencian dan dendam adalah kurangnya memahami karakteristik orang lain dan penilaian terhadap perilaku dan kesalahan orang lain (*perspective taking*).⁸² Kurangnya memahami karakter orang lain yang tentu berbeda-beda menyebabkan timbulnya penilaian buruk pada orang lain sebab perilaku orang lain yang tidak sesuai atau tidak cocok, maka timbullah rasa benci hingga dendam. Maka perlu adanya sifat untuk memahami karakter orang lain dan tidak cepat berprasangka buruk pada orang lain agar tidak mudah untuk memendam rasa benci dan dendam, sebab perbuatan tersebut dapat mengganggu kesehatan mental diri.

Kedua, self compassion (menghargai diri) dan *mindfulness* (perhatian) dapat dilakukan dengan cara memahami karakter diri. Dengan memahami karakter akan timbul rasa menghargai diri bahwa tidak semua hal harus bisa dilakukan tentu ada ketidakmampuan yang dimiliki sehingga menumbuhkan sikap baik pada diri sendiri dengan tidak memaksakan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan kemauan diri dan *passion*. Selain itu dengan menanamkan rasa memahami karakter manusia yang berbeda-beda akan menumbuhkan sikap empati yakni memahami keadaan orang lain dan simpati untuk mencoba membantu orang lain, sebab kemungkinan

⁸¹ Subkoviak, M.J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., S., Olson, L.M., et al. "Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood", *Journal of Adolescence*, No.12(1995),641.

⁸² McCullough, M, E. 2000. Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and links to well-Being. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, No.19(2000),46.

kemampuan yang dimiliki seseorang tidak dimiliki oleh orang lain sehingga tumbuh rasa tolong menolong antar sesama.

Secara sederhana, *Self Compassion* (menghargai diri) sikap yang muncul ketika dihadapkan dengan penderitaan diri ataupun penderitaan orang lain.⁸³ Menurut Neff, menghargai diri juga mengajak diri untuk memperlakukan masalah yang dideritanya seperti memperlakukan masalah orang lain. Sehingga ketika sudah dapat memahami karakter diri, maka secara tidak langsung dapat menyelesaikan masalah sesuai dengan karakternya dan menghargai apa yang telah dilakukan.

Mindfulness (perhatian) merupakan salah satu aspek dari *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki tiga aspek pokok yaitu: *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (kesadaran diri), dan *mindfulness* (perhatian).⁸⁴ *Mindfulness* (perhatian) dipahami sebagai sikap untuk menerima diri tanpa menghakimi apa yang sedang terjadi. Aspek ini dapat mencapai tingkatan *self-compassion* ketika mampu untuk sadar atas apa yang diderita dan memahami pada karakter diri, sehingga ketika menyelesaikan masalah atau gangguan mental yang diderita tidak terlalu memaksa diri hingga keluar dari karakter dan sifatnya. Maka dengan hal itu individu dapat menyembuhkan diri dari penderitaannya.

Ketiga, self-management (manajemen diri) secara sederhana adalah suatu prosedur yang dapat diatur sendiri oleh individu tersebut.⁸⁵ Aktivitas

⁸³ Meli Sartika, "Pengembangan Skala Belas kasih Diri (Self Compassion)", *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, (2022), 2

⁸⁴ Ostafin, B. D., et al. *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*. (New York:Spinger,2015)

⁸⁵ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2014),80.

ini di dalam sesi konseling dapat dilalui dengan konselor memberikan arahan terhadap tingkah laku pasien yang memuat tentang motivasi diri dan cara mengolah unsur tersebut. Sama halnya dengan konsep *self-healing* yang terdapat dalam al-Qur'an, metode *self-management* sama dengan usaha diri atau ikhtiar. Perlu adanya usaha dalam segala yang ingin dicapai, termasuk dengan permasalahan mental. Rasa cemas, dendam hingga trauma yang lama terpendam, perlu adanya usaha untuk menghilangkan rasa tersebut dan cara utamanya adalah ikhtiar atau usaha.

Ikhtiar adalah suatu keharusan bagi setiap manusia yang menginginkan suatu perubahan dalam dalam hidupnya, sebagaimana yang dijelaskan pada surah an-Najm ayat 39:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

“dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya,”

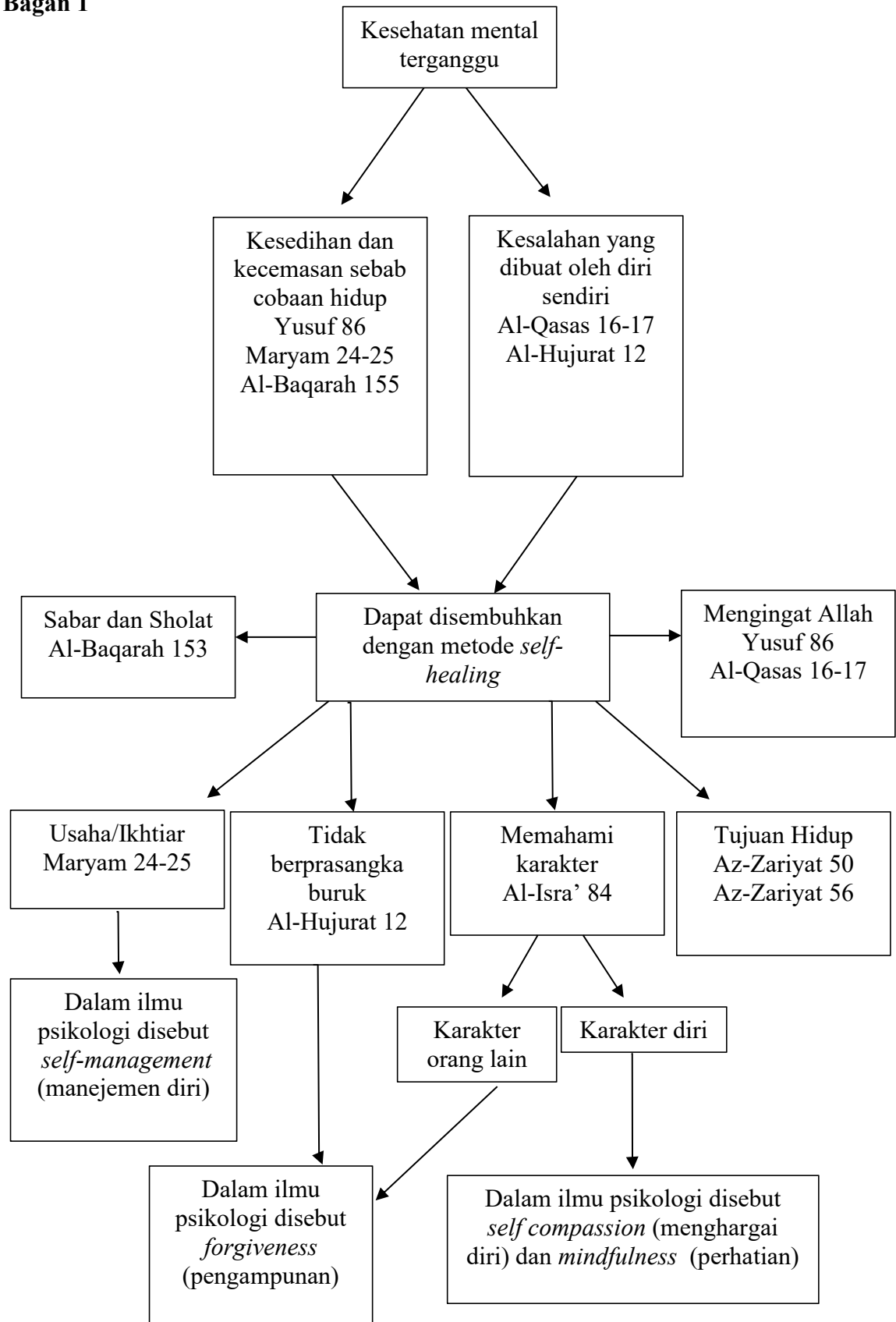
Maka dengan berikhtiar akan dicatat usahanya tersebut sebagai ibadah. Jika ikhtiar tersebut berhasil maka ia mendapatkan dua keuntungan yaitu pahala dan manfaat dari yang diusahakan. Namun, jika ikhtiarnya belum berhasil maka setidaknya ia mendapatkan pahala dari Allah sebab sudah mau untuk berusaha.⁸⁶ Ikhtiar sendiri terbagi menjadi dua yaitu ikhtiar lahiriyah dan ikhtiar batiniyah. Ikhtiar lahiriyah adalah usaha dari perbuatan, maka dalam konteks ini dapat dilakukan dengan cara berusaha untuk memahami karakter diri dan orang lain, berdamai dengan masa lalu dan

⁸⁶ Juhri Jaelani, “Ikhtiar dan Tawakkal Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19 (Perspektif Tasawwuf), *Al asma: Journal of Islamic Education*, no.2(2021),316

tidak mudah untuk berprasangka buruk. Setelah itu dilanjutkan dengan ikhtiar bathiniyah. Ikhtiar bathiniyah dilakukan dengan bertawakal kepada Allah. Memasrahkan apa yang telah diusahakan secara lahiriyah dan selalu mengingat Allah beserta meyakini apapun hasilnya adalah yang terbaik.

Maka, teori psikologi yang bersesuaian dengan konsep *self-healing* menurut tafsir Al-Misbah dalam hal pemahaman karakter baik karakter orang lain atau diri. Sedangkan mengingat Allah, tujuan hidup, sabar dan sholat bersifat ketuhanan dan berhubungan dengan agama. Meskipun begitu psikologi dan agama adalah dua komponen yang berhubungan karena psikologi fokus pada pembenahan atau pengobatan mental sedangkan agama hal yang paling dibutuhkan pada setiap jiwa manusia

Bagan 1



BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dalam uraian pembahasan kajian ini, maka dapat disimpulkan bahwa; Penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah berkaitan tentang konsep *self-healing* dari 9 ayat tersebut yang terdiri, Yusuf 86, Maryam 24-25, Al-Qasas 16-17 dan Al-Hujurat 12 bahwa kecemasan dan kesedihan yang menunjukkan pada kesehatan mental yang terganggu disebabkan dua hal yaitu kesemasan sebab cobaan hidup dan kesalahan yang diperbuat oleh diri sendiri. Sedangkan cara penyembuhannya dapat menerapkan dari ayat berikut Yusuf 86 Al-Qasas 16-17 (mengaduhkan pada Allah dan bertaubat), Al-Isra' 84 (setiap manusia sesuai dengan pembawaanya), Al-Hujurat 12 (Larangan dugaan tanpa berdasar), Maryam 24-25 (berusaha dalam cobaan), dan Al-Baqarah 153 (anjuran sabar dan sholat).

Kedua, Kontekstualisasi konsep *self-healing* dalam al-Qur'an dengan konteks kekinian yaitu *pertama*, Selalu Mengingat Allah SWT (Q.S Yusuf:86 dan Al-Qasas:16-17). *Kedua*, sabar (Q.S Al-Baqarah:153 dan 155). *Ketiga*, Tujuan Hidup (Q.S Az-Zariyat 50 dan 56). *Keempat*, Memahami karakter (Q.S Al-Isra':84). *Kelima*, Tidak berprasangka buruk (Q.S Al-Hujurat:12, *Keenam*, Usaha atau Ikhtiar (Q.S Maryam 24-25). Konsep *self-healing* dalam AL-Qur'an yang dapat dikolaborasikan dengan *self-healing* dalam ilmu psikologi, diantaranya *forgiveness* (pengampunan), *self compassion* (menghargai diri), *mindfulness* (perhatian), dan *self-management* (manajemen diri).

B. SARAN

Setelah penulis menyelesaikan dalam menganalisis kitab Tafsir Al-Misbah, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Perlu penelitian yang lebih komprehensif terhadap penafsiran konsep *self-healing*. Termasuk dalam memahami makna-makna yang terkandung pada penafsiran yang lain yang lebih luas, serta diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pembanding tentang konsep *self-healing* menurut tafsir al-Misbah dengan kitab-kitab tafsir yang lain. Maka perlu adanya penelitian yang lebih mendalam sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.
2. Dari segi kontekstualisasi, penulis berharap konsep *self-healing* dalam al-Qur'an yang telah terbentuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat memiliki mental yang sehat dan kepribadian yang lebih baik. Penulis berharap penelitian ini dapat berguna untuk akademisi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Ahmad Zainal (2014). *Islam Sebagai Agama Fitrah: Analisis Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah* . Yogyakarta: UIN Sunan Kalijogo.
- al-Farmawi, Abdul Hay (1977). *al-Bidayah fi Tafsir Maudhu'i*. Mesir: Maktabah Jumhuriyah.
- al-Ghazali, Abdul Hamid (1999). *Ihya' 'Ulumuddin, Jilid 2* . Mesir: Dar at-Taqwa.
- al-Manawi, Muhammad Abdur Ra'uf (1415H). *Faidh al-Qadir Syarh al-Jami' ash-Shaghir*. Beirut: Dar al-Kutub al-'ilmiyyah.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa (1946). *Tafsir Al-Maraghi, jilid 1*. Mesir: Musthofa Al-Babi Al-Halabi.
- Anna Aisa, I. H. (2021). Self healing untuk mengurangi stres akademik mahasiswa saat kuliah daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2, 136-153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Ayreeneptr. (2021, Oktober 17). *Kesehatan Mental Bagi Remaja*. Retrieved Oktober 2022, 26, from Psike: <https://psike.id/kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Bachtiar, M Anis dan Falestien Faletehan (2021). Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, 2, 41-54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>

- Bakar, Dr. Drs. H. Rifa'i Abu M. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Press Uin Sunan Kalijaga.
- Budiharjdo, dan Samian. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2, 18-29. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/attadib/article/view/961/695>
- Christyanto, Andri. Yulian. (2021). Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 2, 188-194. <http://dx.doi.org/10.31604/ristedik.2021.v6i2.188-194>
- Crane, P. dan Ward. (2016). Self Healing and Self-Care For Nurse. *AORN JOURNAL: the official voice of perioperative nursing*, 5, 386-400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>
- Efendi, Yuzrizal dan Putri Enda. S (2022). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial, dan budaya*, 1, 22-42.
- Elfariani, Indah. (2019). Prasangka dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif dari Prespektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1, 1-4. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i1.3621>
- Hikmah, Asbah Nurul dan Partono. (2020). Ikhtiar Jasmani dan Rohani Seorang Muslim Menghadapi Wabah Covid-19. *Trabawy: Jurnal Pendidikan islam*, 10, 1-11. <https://DOI10.32923/tarbawy.v7i2.1248>
- Infra, S. B. (2013). *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris*. Jakarta: Infra Pustaka.

- IQT, Ummu. Kulsum. (Semarang). *Self Healing With Qur'an*. Syalamahat Publishing: 2022.
- Jaelani, Juhri. (2021). Ikhtiar dan Tawakkal Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19 (Perspektif Tasawwuf). *Al asma: Journal of Islamic Education*, 2, 313-318.
- Junaidi, Mahbub. (2011). *Rasionalitas Kalam M. Quraish Shihab*. Kediri: Mahdi Pustaka.
- Komalasari, Gantina. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mardiana, Nova I. Y. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja di Era Pandemic Covid 19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu kesehatan UMC*, 2, 21-29.
<https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>
- Masduki, Mahfudz. (2012). *Tafsir al-Misbah M. Quraish Shihab: Kajian atas Amstal al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Streght: Theory, Measurement, and likns to well-Being. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, 19, 46.
- Mutohharoh, Annisa. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Jurnal JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1, 73-88.
<http://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- Nur, Hilmy Robi'ah. (2021). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya A. Quraish Shihab. *Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta*.

http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1483/3/17210839_Publik.pdf

Salim, Prof. Dr. Ab d. Muin M. (2005). *Metodologi Ilmu Tafsir* . Yogyakarta: Teras.

Sundari, Putri Enda dan Yusrizal Efendi. (2021). Shlat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial, dan budaya*, 1, 22-42. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>

Rahmasari., Dr. Diana. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self* . Surabaya: Unesa University Press.

Raihanah. (2016). Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Tarbiyah Islamiyah* , 1, 40-51.

Salim, Prof. Dr. Abd. Muin. (1999). *Jalan Lurus Menuju hati Sejahtera; tafsir AL-Fatihah* . Jakarta: Jakarta.

Sany, Ulfi Putra (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perpekstif Al-Qur'an. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1, 1262-1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>

Sartika, Meli. (2022). Pengemabangan Skala Belas kasih Diri (Self Compassion). *Universtas Mercu Buana Yogyakarta*, 1-12.

Shihab, Muhammad. Quraish. (1992). *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan .

Shihab, Muhammad. Quraish. (2000). *Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an jilid 1-15*. Tangerang: Lentera Hati.

Shihab, Muhammad. Quraish. (2012). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* . Tanggerang: Lentera Hati.

- Shihab, Muhammad. Quraish. (2013). *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati.
- Shihab, Muhammad. Quraish. (2013). *Wawasan al-Qur'an Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan .
- Shihab, Muhammad. Q. (2019). *Kaidah Tafsir Syarat, ketentuan, dan Aturan yang patut anda ketahui dalam memahami ayat-ayat al-Qur'an* . Tangerang: Lentera Hati.
- Subkoviak, M. E. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, 12, 641.
- Syaoki, Muhammad. (2018). Karakter manusia dalam Prespektif Al-Qur'an Surat Lukman. *Komunike*, 2, 89- 98. <https://doi.org/10.20414/jurkom.v10i2.673>
- Sylvia, Rika dan Muhammad Novvaliat filsuf Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Info Singkat*, 15, 13-18. <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23500>
- Tasaufi, R. S. (2022). Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurna; Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1, 39-46. <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23500>
- Ostafin, B. D. (2015). *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*. New York: Springer.
- Zakiah, Nor. (2022). Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi). *Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur'an*

Jakarta, <http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1691/2/21741079>

[3-Nor%20Zakiah-Publik.pdf](#)

RIWAYAT HIDUP



Nama : Saila Rahmatika
TTL : Malang, 16 Februari 2001
Alamat : Jln. K.H Wahid Hasyim, Gading Bululawang Malang
No Telp/Email : [081359129868/saylarahma240@gmail.com](mailto:saylarahma240@gmail.com)
Motto Hidup : Titik-Titik Seng Penting Ajeg (Sedikit-Sedikit yang penting istiqomah)

Riwayat Pendidikan Formal:

1. TK Mambaul Huda Gading Bululawang Malang (2006-2008)
2. MI Mambaul Huda Gading Bululawang Malang (2008-2013)
3. SMP Mamba' Unnur Gading Bululawang Malang (2013-2016)
4. MAS Nasyrul Ulum Pamekasan Madura (2016-2019)
5. SI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2019-2022)

Riwayat Pendidikan Non-Formal:

1. Pondok Pesantren Mamba' Unnur Gading Bululawang Malang (2011-2016)
2. Pondok Pesantren Putri Salafiyah Bangil (2016-2019)

3. Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Maulana Malik Ibrahim Malang (2019)
4. Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek, Kota Malang (2020-sekarang)

