

**ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING*: STUDI PENAFSIRAN  
QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR *AL-MISHBAH***

**SKRIPSI**

**OLEH:  
AISYATUL RODIYAH  
NIM 19240039**



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

**ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING*: STUDI PENAFSIRAN**

**QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR *AL-MISHBAH***

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**AISYATUL RODIYAH**

**NIM 19240039**



**PROGRAM STUDI 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:

### **ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING* : STUDI PENAFSIRAN**

### **QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL MISHBAH**

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

Malang, 11 Mei 2023

Penulis,



Aisyatul Rodiyah  
NIM. 19240039

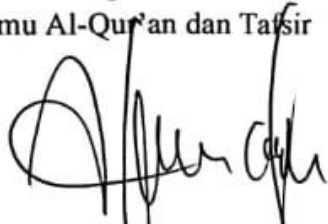
## HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Aisyatul Rodiyah NIM 1920039  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam  
Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul :

### **ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING* : STUDI PENAFSIRAN QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL MISHBAH**

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

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Ali Hamdan, M.A., Ph.D  
NIP. 197601012011011004

Malang,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Nasrullah, Lc., M.Th.I  
NIP. 198112232011011002

## PENGESAHAN SKRIPSI


Dewan penguji skripsi saudara Aisyatul Rodiyah, NIM 19240039, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

### ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING*: STUDI PENAFSIRAN QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR *AL-MISHBAH*

Telah dinyatakan lulus dalam sidang ujian skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2023

Dengan Penguji:

1. Dr. Nasrulloh, Lc., M.Th.I.  
NIP. 198112232011011002



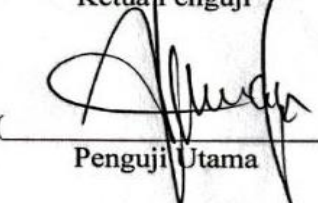
Bimbing

2. Miski, M.Ag.  
NIP. 199010052019031012



Ketua Penguji

3. Ali Hamdan, M. A., Ph. D.  
NIP. 197601012011011004



Penguji Utama

Malang, 06 Juni 2023



Dekan,  
Dr. Sudirman Hasan, M.A  
NIP. 19770822005011003

## **MOTTO**

لا تخف و لا تحزن إن الله معنا

“Janganlah kamu takut dan janganlah kamu bersedih hati.

Sesungguhnya Allah ada bersama kita”

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* rabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan pertolongan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi dengan berjudul: **“ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING* : STUDI PENAHSIRAN QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR *AL-MISHBAH*”** dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu kami curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang menjadi perantara sampainya ajaran Islam kepada kita semua dan memberikan teladan yang baik kepada kita dalam menjalani kehidupan ini. Dengan meneladani beliau, semoga kita tergolong orang-orang yang beriman dan mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak. Amin.

Dengan segala pengajaran, bimbingan/pengarahan, serta bantuan layanan yang telah diberikan, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih tak terhingga kepada:

1. Prof. DR. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Sudirman, MA., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, MA, Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Nasrullah, Lc., M.Th.I., selaku dosen pembimbing skripsi penulis, yang

senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan motivasi kepada penulis. Tanpa arahan, bimbingan dan motivasi beliau, mustahil rasanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Semoga Allah melimpahkan karunia panjang umur dan kesehatan kepada beliau. Aamiin.

5. Dr. H. Khoirul Anam, LC. M.HI., selaku dosen wali penulis selama menempuh kuliah di Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta motivasi selama menempuh perkuliahan. Serta membantu menyelesaikan problem-problem akademik penulis. Semoga beliau senantiasa diberikan limpahan kesehatan dalam usia yang bermanfaat. Aamiin.
6. Miski, M.Ag sebagai salah satu dosen favorit penulis. Cara mengajar beliau menjadikan penulis tidak hanya mengerjakan tugas, namun juga menyukai tugas yang diberikan. Terimakasih karena senantiasa memberi saran serta masukan yang sangat berarti dan luar biasa kepada penulis selama penulisan skripsi.
7. Segenap dosen dan civitas akademika Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir khususnya dan dosen Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada umumnya yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas, semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
8. Orang tua saya, yaitu Bapak Sujaji dan Ibu Khosiah yang selalu melangitkan doa, memotivasi, dan mendukung dengan sepenuh hati. Berkat doa, tirakat



serta perjuangan beliau berdua saya dapat melanjutkan pendidikan saya hingga detik ini dan semoga bisa terus lanjut ke jenjang pendidikan selanjutnya. Semoga beliau senantiasa diberikan limpahan karunia panjang umur serta kesehatan dalam usia yang bermanfaat dan dimudahkan segala urusannya. Aamiin.

9. Kepada adik penulis Yulia Qurrotu A'yun yang senantiasa membantu dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan studi dengan cepat. Semoga Allah per lancar proses studinya hingga jenjang terakhir. Aamiin.
10. Teman-teman santri Pondok Pesantren Yasalami khususnya Eka Maulana Sari dan Ainnaul Mardiyah yang senantiasa membantu, memotivasi, dan memberikan semangat kepada penulis selama menempuh studi, terkhusus selama menyelesaikan tugas akhir.
11. Kepada sahabat penulis Nabilatul Luthfiyah dan Sholihah Fatimatuz Zahro yang selalu membantu penulis dalam banyak hal, selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu memotivasi penulis selama menempuh studi, khususnya selama menyelesaikan tugas akhir.
12. Kepada sahabat penulis Heni Fitriani, Siti Shoniatu Arrahma, Nailul Izza Nafisah dan Syifaul Khoiriyah yang selalu menemani dan membantu penulis selama menempuh studi khususnya dalam menyelesaikan tugas akhir hingga tuntas.
13. Segenap keluarga IAT angkatan 2019 yang telah kebersamai saya untuk berjuang bersama dari semester pertama hingga saat ini, dan telah menjadi bagian teramat mengesankan selama proses menempuh pendidikan di UIN

Maulana Malik Ibrahim Malang.

14. Kepada teman-teman PR IPNU IPPNU Tangkilsari dan PAC IPNU-IPPNU Tajinan yang yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang senantiasa memotivasi dalam hal kebaikan, semoga Allah SWT memudahkan langkah mereka dalam segala urusan. Aamiin.
15. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting for just being me at all times.*

Dengan terselesaikannya laporan skripsi ini, harapannya ilmu yang telah kami peroleh selama kuliah dapat memberikan manfaat amal kehidupan di dunia dan akhirat. Sebagai manusia yang tak pernah luput dari kekhilafan, penulis sangat mengharapkan pintu maaf serta kritikan dan saran dari semua pihak demi upaya perbaikan di waktu yang akan datang.

Malang, ..... 2023

Penulis,

Aisyatul Rodiyah  
NIM 19240039

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Umum

Transliterasi bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia, melainkan pemindahalihan teks Arab ke dalam teks Indonesia (Latin). Termasuk dalam kategori ini asal 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 catatan kaki (*footnote*) maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Terdapat banyak ketentuan dan pilihan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang sesuai standar internasional, standar 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 berdasarkan 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 tertulis 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:

| <b>Huruf Arab</b> | <b>Nama</b> | <b>Huruf Latin</b> | <b>Nama</b>          |
|-------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| ا                 | Alif        | Tidak Dilambangkan | Tidak Dilambangkan   |
| ب                 | Ba          | B                  | Be                   |
| ت                 | Ta          | T                  | Te                   |
| ث                 | Şa          | Ş                  | Es (Titik di atas)   |
| ج                 | Jim         | J                  | Je                   |
| ح                 | Ĥa          | Ĥ                  | Ha (Titik di atas)   |
| خ                 | Kha         | Kh                 | Ka dan Ha            |
| د                 | Dal         | D                  | De                   |
| ذ                 | Ż           | Ż                  | Zet (Titik di atas)  |
| ر                 | Ra          | R                  | Er                   |
| ز                 | Zai         | Z                  | Zet                  |
| س                 | Sin         | S                  | Es                   |
| ش                 | Syin        | Sy                 | Es dan Ye            |
| ص                 | Şad         | Ş                  | Es (Titik di Bawah)  |
| ض                 | Đad         | Đ                  | De (Titik di Bawah)  |
| ط                 | Ṭa          | Ṭ                  | Te (Titik di Bawah)  |
| ظ                 | Ẓa          | Ẓ                  | Zet (Titik di Bawah) |
| ع                 | ‘Ain        | ‘.....             | Apostrof Terbalik    |
| غ                 | Gain        | G                  | Ge                   |
| ف                 | Fa          | F                  | Ef                   |
| ق                 | Qof         | Q                  | Qi                   |

|   |        |        |          |
|---|--------|--------|----------|
| ك | Kaf    | K      | Ka       |
| ل | Lam    | L      | El       |
| م | Mim    | M      | Em       |
| ن | Nun    | N      | En       |
| و | Wau    | W      | We       |
| ه | Ha     | H      | Ha       |
| أ | Hamzah | .....' | Apostrof |
| ي | Ya     | Y      | Ye       |

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". *Kasroh* dengan "i", *dlommah* dengan "u", sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

| Vokal Pendek |   | Vokal Panjang |   | Diftong |     |
|--------------|---|---------------|---|---------|-----|
| ◌َ           | A |               | Ā |         | Ay  |
| ◌ِ           | I |               | Ī |         | Aw  |
| ◌ُ           | U |               | Ū |         | Ba' |

|                     |   |          |       |         |      |
|---------------------|---|----------|-------|---------|------|
| Vokal (a) panjang = | Ā | Misalnya | قال   | Menjadi | Qāla |
| Vokal (i) panjang = | Ī | Misalnya | قِيلَ | Menjadi | Qīla |
| Vokal (u) panjang = | Ū | Misalnya | دُون  | Menjadi | Dūna |

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

|                |  |          |     |         |         |
|----------------|--|----------|-----|---------|---------|
| Diftong (aw) = |  | Misalnya | قول | Menjadi | Qawlun  |
| Diftong (ay) = |  | Misalnya | خير | 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 ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya 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 في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

#### E. Kata Sandang dan Lafdh 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. *Billah ‘azza wa jalla*

#### **F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan**

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 terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan system 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 salat 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

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL .....              | i     |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | ii    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....        | iii   |
| PENGESAHAN SKRIPSI.....          | iv    |
| MOTTO .....                      | v     |
| KATA PENGANTAR.....              | vi    |
| PEDOMAN TRANSLITERASI .....      | x     |
| DAFTAR ISI.....                  | xv    |
| DAFTAR TABEL .....               | xvii  |
| ABSTRAK .....                    | xviii |
| مستخلص البحث .....               | xx    |
| BAB I PENDAHULUAN.....           | 1     |
| A. Latar Belakang.....           | 1     |
| B. Rumusan Masalah.....          | 7     |
| C. Tujuan Penelitian .....       | 7     |
| D. Manfaat Penelitian .....      | 8     |
| E. Definisi Operasional.....     | 9     |
| F. Metode Penelitian.....        | 11    |
| 1. Jenis penelitian .....        | 11    |
| 2. Pendekatan penelitian.....    | 12    |
| 3. Sumber data.....              | 12    |
| 4. Metode pengumpulan data.....  | 12    |
| 5. Metode pengolahan data .....  | 13    |
| G. Penelitian Terdahulu .....    | 14    |
| H. Sistematika Penulisan .....   | 20    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....     | 22    |
| A. Zikir.....                    | 22    |



|  |           |
|--|-----------|
| B. <i>Self-healing</i> .....   | 26        |
| C. Studi Tokoh .....   | 31        |
| <b>BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>35</b> |
| A. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Mishbah .....  | 35        |
| B. Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah Tentang Ayat-<br>Ayat yang Berkaitan dengan Zikir .....   | 47        |
| 1. Q.S Al-Ra'd : 28 .....  | 47        |
| 2. QS. Az-Zumar: 23.....   | 52        |
| 3. QS. Al-Baqarah:152.....   | 56        |
| C. Implementasi Penafsiran Quraish Shihab Mengenai Ayat-Ayat Zikir<br>dengan Praktik <i>Self-Healing</i> ..... | 58        |
| <b>BAB IV PENUTUP .....</b>  | <b>67</b> |
| A. Kesimpulan .....  | 67        |
| B. Saran .....   | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>69</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>  | <b>79</b> |
| <b>BUKTI KONSULTASI.....</b>   | <b>80</b> |

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Perbedaan kajian-kajian terdahulu dengan penelitian ini

Aisyatul Rodiyah, 2023. ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF-HEALING*: Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah. Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, pembimbing Dr. Nasrullah, Lc., M.Th.I.

---

**Kata Kunci:** Zikir, *Self-healing*, Al Misbah, Quraish Shihab

### ABSTRAK

Banyaknya angka stress yang dialami masyarakat Indonesia penulis melihat perlu adanya metode *healing* atau penyembuhan yang dapat dilakukan secara mandiri agar tidak sampai menimbulkan dampak yang serius. *Healing* masih banyak diartikan hanya sebatas jalan-jalan, kulineran dan semacamnya. Dalam Islam telah dijelaskan beberapa cara *healing* yang dapat diterapkan diantaranya *ikhlas*, sabar, zikir, tobat, berpikir positif dan salat. Penelitian ini akan membahas lebih lanjut bagaimana zikir menurut pandangan Quraish Shihab dalam karya tafsirnya Al-Mishbah. Pada penelitian ini akan fokus pada tiga ayat zikir yang ada dalam Al-Qur'an yaitu pada QS. ar-Ra'd:28, QS. Az-Zumar:22 dan QS. Al-Baqarah:152. Kemudian pada penelitian ini akan dipaparkan bagaimana pengimplementasian zikir agar dapat diterapkan secara efektif sebagai sarana *self-healing* sesuai dengan penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah.

Untuk menjelaskan penelitian ini lebih dalam, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan menggunakan teori studi tokoh. Data primer dari penelitian ini adalah kitab tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Adapun data sekunder diambil dari literatur-literatur yang membahas terkait tema dalam penelitian baik berupa buku, kitab, artikel, maupun karya tulis dalam laman internet yang terkait dengan tema penelitian. Penulis mengolah dengan teknik deskriptif-analitis dengan dengan mengolerasikan dan mendeskripsikan data dari hasil penelitian dengan teori-teori yang telah diterapkan.

Sebagai hasil dari penelitian ini, Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa zikir dapat mendatangkan ketenangan jiwa, artinya dapat dijadikan sebagai sarana *self-healing*. Berkaitan dengan penerapannya, tiga ayat tersebut mencakup tiga macam zikir yakni *Zikru bil qalb*, *Zikru bil lisan*, dan *Zikru bil jawahir*. Sedangkan jika dihubungkan dengan *self-healing*, penafsiran ketiga ayat tersebut memuat beberapa metode yakni metode relaksasi, *gratitude* (Bersyukur) yaitu dengan mensyukuri segala nikmat Allah yang telah diberikan, *mindfulness* (kesadaran/melihat hikmah) dengan menyadari bahwa segala permasalahan yang sedang dirasakan merupakan ujian dari Allah dan mengingat Allah bahwa Allah pasti akan memberi kemudahan dan jalan keluar, dan *imagery* (membayangkan) yaitu berzikir dengan mengingat-ingat kebesaran dan keagungan Allah.

Aisyatul Rodiyah, 2023. ZIKIR AS A MEANS OF SELF-HEALING: A Study of the Interpretation of Quraish Shihab in Tafsir Al-Mishbah. Thesis, Study Program of Al-Qur'an and Interpretation, Faculty of Sharia, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, supervisor Dr. Nasrullah, Lc., M.Th.I.

---

**Keywords:** Remembrance, Self-healing, Al Misbah, Quraish Shihab

### ABSTRACT

The large number of stress experienced by Indonesian people, the authors see the need for a healing method or healing that can be done independently so as not to have a serious impact. Healing is still widely interpreted as just traveling, culinary and the like. In Islam, several ways of healing have been explained that can be applied, including sincerity, patience, remembrance, repentance, positive thinking and prayer. This research will further discuss how to recite dhikr according to the view of Quraish Shihab in his commentary Al-Mishbah. In this study, we will focus on three verses of remembrance in the Qur'an, namely QS. Ar-Ra'd:28, QS. Az-Zumar: 22 and QS. Al-Baqarah: 152. Then this research will explain how to implement dhikr so that it can be applied effectively as a means of self-healing in accordance with the interpretation of Quraish Shihab in Al-Mishbah's interpretation.

To explain this research more deeply, the authors used a type of library research with a qualitative. This study uses a qualitative research approach using the theory of character studies. The primary data of this study is the book of Al-Mishbah commentary by M. Quraish Shihab. The secondary data is taken from the literature that discusses the themes in the research in the form of books, scriptures, articles, or written works on internet pages related to the research theme. The author processes it using a descriptive-analytical technique by correlating and describing the data from the research results with the theories that have been applied.

As a result of this research, Quraish Shihab in his commentary explains that dhikr can bring peace of mind, meaning that it can be used as a means of self-healing. With regard to its application, the three verses cover three types of remembrance, namely *Zikru bil qolb*, *Zikru bil lisan*, and *Zikru bil jawahir*. Meanwhile, if it is related to self-healing, the interpretation of the three verses contains several methods, namely the relaxation method, gratitude, namely being grateful for all the blessings God has given, mindfulness (Awareness/Seeing wisdom) by realizing that all the problems that are being felt are a test. from Allah and remembering Allah that Allah will surely provide convenience and a way out, and imagery (Imagine) that is remembrance by remembering the greatness and majesty of Allah.

عائشة الراضية، ٢٠٢٣. الذكر كوسيلة من وسائل العلاج الذاتي: دراسة في تفسير قريش شهاب في تفسير المصباح. البحث العلمي ، قسم القرآن والتفسير ، كلية الشريعة ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج ، المشرف الدكتور نصر الله.

### كلمات مفتاحية: ذكرى ، شفاء ، المصباح ، قريش شهاب مستخلص البحث

نظرًا للعدد الكبير من الحزن الذي يعاني منه الإندونيسيون ، ترى فيه الكاتبة حاجة إلى طريقة شفاء أو علاج يمكن القيام به بشكل مستقل حتى لا يكون له تأثير خطير. لا يزال الشفاء يفسر على نطاق ضيق على أنه مجرد السفر والطعام وما أشبه ذلك. في الإسلام ، تم شرح عدة طرق للشفاء يمكن تطبيقها ، منها الإخلاص والصبر والذكر والتوبة والتفكير الإيجابي والصلاة. يناقش هذا البحث كذلك كيفية قراءة الذكر على مذهب قريش شهاب في شرحه المصباح. سوف نركز على ثلاث آيات للذكر في القرآن ، وهي سورة الرعد: ٢٨ قس. الزمر: ٢٢ قس. البقرة: ١٥٢. ثم يشرح هذا البحث كيفية تطبيق الذكر بحيث يمكن تطبيقه بشكل فعال كوسيلة للشفاء الذاتي وفق تفسير قريش شهاب في تفسير المصباح .

لشرح هذا البحث بشكل أعمق ، استخدمت الكاتبة نوعًا من البحث في المكتبات. تستخدم هذه الدراسة نهج البحث النوعي باستخدام نظرية دراسات الشخصية. البيانات الأولية لهذه الدراسة هي كتاب تفسير المصباح لمحمد قريش شهاب. البيانات الثانوية مأخوذة من التي تناقش موضوعات البحث في شكل كتب أو مقالات أو أعمال مكتوبة على صفحات الإنترنت المتعلقة بموضوع البحث. تقوم الكاتبة باستخدام تقنية وصفية تحليلية من خلال ربط ووصف البيانات من نتائج البحث بالنظريات التي تم تطبيقها .

نتيجة لهذا البحث ، يوضح قريش شهاب في تعليقه أن الذكر يمكن أن يجلب راحة البال ، بمعنى أنه يمكن استخدامه كوسيلة للشفاء الذاتي. وفيما يتعلق بتطبيقها ، فإن الآيات الثلاث تشمل ثلاثة أنواع من الذكر ، وهي: ذكر بالقلب ، ذكر باللسان ، ذكر بالجواهر. وفي الوقت نفسه ، إذا كان الأمر متعلقًا بالشفاء الذاتي ، فإن تفسير الآيات الثلاث يحتوي على عدة طرق ، وهي طريقة الاسترخاء ، والامتنان ، أي أن تكون ممتنًا لكل النعم التي أعطاها الله ، واليقظة (الوعي / رؤية الحكمة) من

آلال إءراك أن الآممع والمشاكل اللى نشعر بها هى امءءان من الله وءكر الله أن الله أكىء ىرجه وىءرآ منه ، وصور آءىل ءكرى بءكر عظمة الله وآلاله .

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dilengkapi dengan akal untuk berpikir sehingga dapat memilih untuk melakukan hal positif atau negatif. Setiap manusia yang Allah ciptakan pasti akan diberikan berbagai ujian dari Allah. Allah akan menguji manusia dengan berbagai macam kesedihan, ketakutan, kecemasan dengan memberi berbagai konflik sebagai proses pendewasaan.<sup>1</sup> Perkembangan teknologi dan informasi jadi salah satu sebab manusia mengalami berbagai permasalahan dalam hidupnya terlebih yang berkenaan dengan mentalnya. Apalagi dengan santernya penggunaan media sosial bisa menyebabkan seseorang lebih cepat mengalami stres salah satunya karena sering kali seseorang membandingkan diri sendiri dengan apa yang diunggah orang lain di media sosial. Tak dapat dipungkiri bahwa pesatnya perkembangan teknologi dan informasi dengan gaya hidup yang serba rasional dan sekuler dapat menjadikan seseorang terlepas dari belenggu dirinya dari kebutuhan terhadap ruang spiritualitas. Padahal ketika seseorang hanya mengandalkan urusan dunia, ia tidak akan merasakan hakikat ketenangan jiwa.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan kementerian kesehatan Indonesia, menunjukkan yang mengalami gangguan mental

---

<sup>1</sup> Sheila Hariry et al., "Terapi Penyembuhan Diri Dalam Mengatasi Stres Perspektif Psikologi Islam," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 5359.

pada rentang usia 15 tahun keatas lebih dari 19 juta orang, dan yang mengalami depresi pada rentang usia 15 tahun keatas sebanyak 12 juta. Selain itu pada tahun 2016 Badan Litbangkes melakukan Sistem Registrasi Sampel didapatkan data bunuh diri yang tercatat sebanyak 1.800 orang pertahun atau paling tidak dalam satu hari terdapat 5 orang yang melakukan bunuh diri, serta pada rentang usia 10-39 tahun tercatat sebanyak 47,7% korban bunuh diri yangmana pada usia tersebut merupakan usia anak remaja dan usia produktif.<sup>2</sup> Berdasarkan data yang dipaparkan oleh kemenkes tersebut usia remaja sampai dewasa memiliki persentase yang cukup besar dalam masalah kesehatan mental yang kurang baik yang artinya pada masa ini seseorang sangat rentan mengalami gangguan jiwa atau kondisi jiwa yang tidak stabil. Seseorang yang berada pada masa remaja menuju dewasa awal biasanya akan sering merasakan kecemasan-kecemasan atau perasan takut tentang masa depan dan bagaimana arah hidup dan kualitas hidupnya mendatang. Dampak dari masa peralihan ini dapat berupa depresi, kecemasan, memikirkan sesuatu secara berlebihan (*Overthinking*), rasa tidak aman (*insecure*), kekurangan motivasi, dan perasaan isolasi.<sup>3</sup> Terlepas dari itu semua tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang dapat merasakan stres atau gangguan ketenangan jiwa entah di usia remaja, dewasa ataupun lanjut usia. Agar tidak sampai menimbulkan dampak yang

---

<sup>2</sup> Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id*, last modified 2021, accessed April 3, 2023, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

<sup>3</sup> Nabila Netrianda Heryadi, "Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Faith and Faith Journal : A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis" 7, no. 1 (2021): 31.



serius, dalam hal ini spiritualitas sangat dibutuhkan dalam menangani berbagai masalah psikis. Salah satunya dengan menggunakan proses meditasi.<sup>4</sup>

Salah satu pengibatan psikis yang dianjurkan di dalam Al-Qur'an ketika mengalami masalah ketenangan jiwa adalah dengan zikir. Dengan berzikir individu bisa mengendalikan dirinya, hawa nafsunya, dapat mencegah kemungkarannya, menjadikan individu lebih sabar, lapang dada, dan meningkatkan kebermaknaan hidup. Karena itu, terapi zikir dapat digunakan sebagai sarana menenangkan dan menentramkan jiwa.<sup>5</sup>

*Self-healing* merupakan istilah baru yang cukup ramai dibicarakan beberapa tahun belakangan ini. *Self-healing* memiliki kaitan yang erat dengan keyakinan karena konteks diri merupakan unsur pokok dalam memotivasi rasa percaya diri seseorang. Selain itu, *self-healing* juga terkait dengan komunikasi atarpribadi karena ada proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang itu sendiri. *Self-healing* diartikan sebagai penyembuhan penyakit yang terdapat dalam dada yang dilakukan melalui non medis, tetapi *self-healing* dilakukan dengan pendekatan psikologis seperti menyalurkan emosi negatif yang terpendam dalam hati dengan upaya yang benar, sehingga emosi maupun perasaan negatif itu mampu dikeluarkan dengan baik.

Dalam psikologi, doa dan zikir dikenal dengan istilah *Healing Word*. Menurut Dossey salah satu ahli dibidang psikologi *Healing Word* merupakan kata-kata yang

---

<sup>4</sup> Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan, "Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health)," *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* 1, no. 2 (2017): 275.

<sup>5</sup> Alfian Dhany Misbakhuddin and Siti Arofah, "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)," *Spiritualita* 2, no. 1 (2018): 3.

menyembuhkan. Penggunaan doa, zikir, dan meditasi sebagai alternatif penyembuhan penyakit fisik dan psikis. Haryanto memerikan pendapat bahwa zikir merupakan salah satu bentuk meditasi supranatural. Ketika seseorang fokus, objek stimulasi tertuju pada Allah. Sedangkan menurut Zohar transenden merupakan sesuatu yang membawa kita menangani masa kini, menangani rasa suka maupun duka, bahkan menangani rasa diri kita saat ini.<sup>6</sup> Zikir tidak hanya menjadikan manusia merasakan ketenangan dan ketentraman hati, atau nyaman jiwa, melainkan juga akan menjadikan perilaku seseorang lebih terkendali, yaitu dengan kendali garis ketentuan Allah berupa perintah dan larangan-Nya.<sup>7</sup> Al-Ghazali mebjelaskan bahwa dalam melaksanakan zikir terdapat 4 keutamaan, *pertama* mendapatkan ampunan, *kedua* dapat menjadikan seseorang tidak mudah lalai dan lupa, *ketiga* dapat memberikan dorongan serta semangat dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi didalam kehidupan, dan *keempat* dapat menjadikan jiwa lebih tentram. Menurut Al-Ghazali zikir secara bahasa diartikan sebagai pengingat, sedangkan menurut istilah ialah usaha sungguh-sungguh mengalihkan kehidupan gagasan, pikiran dan perhatian dunia menuju tuhan dan akhirat.<sup>8</sup>

Zikir merupakan sebuah proses penstabilan iman, hal ini telah Allah Jelaskan dalam Q.S Al Ahzab:41-43 yang artinya “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan

---

<sup>6</sup> Hamid, Anwar, and Dan Fasikhah, “Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent,” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami 2012* (2012): 12, <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/1747>.

<sup>7</sup> Samain Sam, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah,” *Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 20.

<sup>8</sup> Agus Jamaludin, Nuwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini, “Konsep Zikir ( Studi Analisis Al-Quran ),” *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020): 30, <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/geneologi/article/view/2376/1911>.

bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”. Ayat ini memberikan gambaran jelas bahwasannya segala ibadah yang dilakukan manusia sebagai hamba hakikatnya untuk dirinya sendiri, sekaligus sebagai tanda cinta dan kasih sayang Allah kepada seluruh makhluknya. Sedangkan pada realitasnya sebagian orang masih banyak yang lengah terhadap tuntunan ini (zikir), sebagian orang juga masih banyak yang belum memahami apa yang dimaksud zikir atau hanya memahami zikir dalam bentuk kalimat yang diulang-ulang membacanya tanpa pemahaman dan penghayatan sehingga bagi sebagian orang tersebut kurang merasakan dampaknya khususnya bagi ketenangan jiwanya.<sup>9</sup>

Dalam Islam, penyembuhan jiwa yang sakit ini sangat diperlukan agar seseorang dapat kembali kepada Islam dengan benar. Hati yang terus-menerus disembuhkan akan terbuka pada cahaya yang Allah turunkan sehingga hatinya akan bersih dari hal-hal yang dapat mengotori fitrah manusia untuk berbuat baik. Maka dari itu butuh adanya metode penyembuhan mandiri atau *self-healing* yang sesuai dengan ajaran Islam. Dalam Islam telah dijelaskan beberapa cara *healing* yang dapat diterapkan diantaranya *ikhlas*, sabar, zikir, tobat, berpikir positif dan salat. Al-Qur'an sendiri adalah sumber utama ajaran Islam yang memberikan petunjuk

---

<sup>9</sup> Abdul Ghoni, “Zikir Sebagai Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an,” *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2021): 108.

dan bimbingan bagi manusia dalam menjaga fitrahnya agar dapat meraih kebahagiaan yang hakiki.

Pembahasan mengenai *self-healing* dan zikir tentunya akan selalu menjadi kajian yang menarik untuk dibahas. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memberi pemahaman yang lebih mendalam terkait bagaimana kemudian zikir dapat menjadi *self-healing* bagi seseorang. Maka melalui penelitian ini penulis berusaha menghadirkan kajian yang fokus pada ayat-ayat zikir yang bermakna menyembuhkan jiwa diantaranya pada QS. Ar-Ra'd:28, QS. Al-Baqarah:152 dan QS. Az-Zumar:22 dengan memaparkan dan melakukan analisis terhadap penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah serta bagaimana implementasinya bagi kehidupan sehingga memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan yakni mampu memberikan gambaran implementasi penafsiran tersebut dengan praktik *self-healing*.

Adapun peneliti menggunakan perspektif mufasir nusantara yaitu tafsir Al Misbah yang merupakan karya Quraish Shihab dalam kajian ini guna menghasilkan solusi yang tepat dan sesuai dengan keseharian dan latar belakang sosial budaya masyarakat. Selain itu Quraish Shihab banyak membahas mengenai zikir dan ketenangan jiwa yang sudah banyak tersebar di media sosial. Quraish Shihab juga membahas mengenai zikir yang tertuang dalam salah satu bukunya yang berjudul "Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a". M. Quraish Shihab juga merupakan seorang ulama kontemporer Indonesia, pemikir Islam dan penafsir Al-Qur'an kontemporer yang berhasil memadukan antara syariat Islam dengan dimensi-dimensi keagamaan melalui pendekatan tasawuf. Hal penting lainnya mengenai

otoritas pendapat yang digunakan dalam tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab juga mengangkat teori-teori modern. Teori-teori itu beliau ambil dari para pakar ilmu pengetahuan yang memang fokus dibidangnya. Beliau juga tidak mengkotak-kotakkan pakar tersebut muslim atau nonmuslim. Selain itu, Quraish Shihab juga pernah menjabat sebagai Wakil Ketua Kepolisian Indonesia Bagian Timur dalam bidang penyuluhan mental.<sup>10</sup> Hal inilah kemudian yang menjadikan Tafsir Al-Mishbah relevan digunakan dalam penelitian ini yang membahas zikir sebagai sarana *self-healing*.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan Zikir?
2. Bagaimana implementasi penafsiran Quraish Shihab mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan zikir dengan praktik *self-healing*?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan dan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan Zikir
2. Untuk mengetahui implementasi penafsiran Quraish Shihab mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan zikir dengan praktik *self-healing*

---

<sup>10</sup> Zaenal Arifin, "KARAKTERISTIK TAFSIR AL-MISBAH," *AL-IFKAR* XIII, no. 01 (2020): 18.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis di antaranya sebagai berikut:

##### 1. Teoretis

Melalui penelitian ini penulis berharap dapat memberikan tambahan wawasan dan keilmuan bidang Al-Qur'an dan Tafsir khususnya dalam hal mengatasi masalah kesehatan mental khususnya mengenai *self-healing*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi penyempurna kajian-kajian sebelumnya serta sebagai perbandingan dan rujukan peneliti selanjutnya yang ingin membahas lebih lanjut terkait zikir sebagai sarana *self-healing*. Penelitian ini memberikan pengembangan terhadap kajian tafsir khususnya tentang ayat-ayat yang berhubungan dengan masalah zikir sebagai sarana *self-healing*.

##### 2. Praktis

Seiring maraknya kampanye tentang kesehatan mental di berbagai kalangan masyarakat Indonesia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru terkait bagaimana mengatasi kondisi mental yang kurang baik melalui zikir perspektif tafsir Al Misbah karya Quraish Shihab. Sehingga kajian ini diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam pada masyarakat terkhusus yang sedang mengalami masalah kecemasan, takut akan suatu hal dan lain sebagainya.

## E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahfahaman terhadap beberapa istilah terkait penelitian ini, penulis akan menguraikan beberapa istilah terkait isu yang akan dibahas serta untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini.

### 1. Zikir

Asal kata zikir yaitu dari bahasa arab yakni dari kata *zakara-yazkuru-zikran*. Sedangkan secara bahasa mengandung arti seperti menyambut, mengingat, memperhatikan, mengenang, menjaga, mengambil pelajaran, menuturkan, mengenal dan mengerti. Beberapa ahli berpendapat bahwa kata zikir awalnya bermakna mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat” karena dengan mengingat sesuatu sering menjadikan seseorang menyebut dengan lisannya. Menurut Abdul Qadir Isa dalam hakikat tasawufnya, kata zikir pada sebagian besar teks Al-Qur'an dan Hadis dimaknai sebagai tasbih, tahlil, takbir dan shalawat terhadap Nabi SAW.<sup>11</sup>

### 2. *Self-healing*

*Self-healing* pertama kali diperkenalkan secara resmi oleh Loyd & Johnson. *Self-healing* sendiri terdiri dari dua kata yaitu *Self* dan *Healing*, *Self* sendiri memiliki arti diri yang mengarah pada diri sendiri, dan *healing* sendiri memiliki arti pengobatan atau segala hal yang berhubungan dengan pengobatan. *Healing* (penyembuhan) ini digunakan sebagai psikoterapi yang

---

<sup>11</sup> Reza Pahlevi Dalimunthe Harahap, Khoirul Amru, *Dahsyatnya Doa & Zikir*, 1st ed. (Tangerang: QultumMedia, 2008), 5

memiliki tujuan agar dapat mencapai kesehatan mental pribadi. *Self-healing* merupakan ungkapan yang diterapkan pada proses pemulihan berbagai penyakit fisik maupun masalah psikologis (seperti trauma, depresi, dan penyakit psikologis lainnya). Terapi ini biasanya digunakan untuk mengobati trauma para korban bencana alam, mengurangi rasa sakit fisik, stres, mengelola emosi dan mengurangi kecemasan, dan rasa sakit dari berbagai pasien dengan berbagai hal.<sup>12</sup>

### 3. Tafsir Al-Mishbah

Tafsir Al Misbah merupakan kitab tafsir karya Prof. Quraish Shihab. Beliau menyerupakan hidayah Allah yang diberikan kepada manusia seperti pelita yang berada di dalam kaca (*Al-Misbah*). Cahayanya menerangi hati hambaNya yang beriman. Tafsir *Al-Misbah* berisi nukilan-nukilan dari berbagai tafsir para ulama' mulai dari tafsir modern hingga tafsir kontemporer. Sementara itu Tafsir Al-Misbah didalamnya juga menjelaskan *munasabah* ayat sehingga memperoleh penafsiran yang jelas korelasi antara satu ayat dengan ayat lain, antara satu surat dengan surat lain.

Tafsir Al-Misbah dicetak pertama kali pada bulan Sya'ban 1421 H atau pada November 2000 M sebanyak 15 jilid. Dicitak oleh Penerbit Lentera Hati yang bekerjasama dengan perpustakaan umum Islam Iman Jama' Jakarta. Salah satu penyebab yang mendorong Quraish Sihab untuk kemudian menulis Tafsir Al-Misbah ini adalah karena keinginan beliau dalam menolong orang

---

<sup>12</sup> Hariry et al., "Terapi Penyembuhan Diri Dalam Mengatasi Stres Perspektif Psikologi Islam.", 5357



banyak untuk memahami dan mentadabburi Al-Qur'an, sehingga umat Islam dapat konsisten menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya.<sup>13</sup>

## **F. Metode Penelitian**

Metode penelitian secara global diartikan sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan menentukan topik, pengumpulan data dan menganalisis data, sehingga akan diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topik atau tema tertentu.<sup>14</sup> Dalam metode penelitian terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, sebagai berikut:

### **1. Jenis penelitian**

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan meneliti bahan pustaka. Artinya sumber utamanya diperoleh dari buku, jurnal, artikel, tesis, disertasi dan media online sebagai sumber utamanya. Lebih rincinya penelitian ini akan menghimpun sumber-sumber data dan informasi yang berhubungan dengan zikir dan *self-healing* dalam Al-Qur'an. Tujuan dan upaya penggunaan jenis penelitian ini agar kemudian mendapatkan data yang lengkap, rinci, serta menyeluruh mengenai tema yang dikaji. Dalam penelitian ini akan mengkaji karya tulis Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah serta literatur lain sebagai pendukung.

---

<sup>13</sup>Afrizal Nur, *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab* (Pustaka Al-Kautsar, 2018), 3, <https://books.google.co.id/books?id=DgPeDwAAQBAJ>.

<sup>14</sup> J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, n.d.), 36

## 2. Pendekatan penelitian

Kemudian untuk pendekatan penelitian penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan studi tokoh. Penelitian jenis ini lebih menonjolkan proses serta makna dengan landasan teori yang digunakan sebagai pengarah agar fokus penelitian sesuai dengan fakta yang ada.<sup>15</sup> Maka dari itu penelitian ini berusaha mendapatkan hasil mengenai zikir yang dapat menjadi sarana *self-healing* yang lebih mendalam serta terperinci.

## 3. Sumber data

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer yaitu sumber data yang dipakai sebagai bahan utama yang berhubungan langsung dengan objek penelitian. Data primer pada penelitian ini adalah kitab tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab. Sedangkan untuk data sekunder penulis mengambil dari berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan variabel penelitian.

## 4. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data yang kongkrit. Tanpa mengetahui metode pengumpulan data, maka peneliti tidak dapat memenuhi kriteria data yang ditetapkan. Pada penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data berupa metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan salah satu cara untuk

---

<sup>15</sup> Muhammad Ramadhan, *METODE PENELITIAN*, ed. Aidil Amin Effendy, 1st ed. (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021), 41

mengumpulkan data dengan cara menelaah sumber tertulis, baik berupa buku, laporan atau data-data informasi yang yang diperlukan dalam penelitian. dalam sebuah penelitian.<sup>16</sup> Dalam menemukan data primer, penulis menelaah data-data mengenai penafsiran Quraish Shihab dalam kitab Tafsir Al-Mishbah yang berkenaan dengan zikir sebagai *self-healing*. Adapun sumber data sekunder penulis dapatkan dengan melakukan penelusuran dan telaah pada dokumen-dokumen yang memiliki keterkaitan dengan kajian ini. Telaah ini dilakukan baik pada kitab hadis, buku, artikel, majalah, maupun pada laman internet. Dalam pencarian sumber data sekunder penulis menggunakan kata kunci zikir, *self-healing*, ketenangan jiwa, tafsir Al-Mishbah, serta kata kunci lain terkait penelitian ini.

## 5. Metode pengolahan data

Dalam pengertian singkatnya, teknik pengolahan data merupakan teknik yang dipakai untuk melakukan proses menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dijelaskan. Setelah mengumpulkan semua data, termasuk data primer maupun sekunder, kemudian penulis menganalisis sesuai sub pembahasan masing-masing. Saat mengolah data, penulis menggunakan teknik analisis-deskriptif. Analisis deskriptif sendiri merupakan teknik pengolahan data dengan mendeskripsikan dan menganalisis sumber data yang ada secara teliti dan menyeluruh.<sup>17</sup> Dengan

---

<sup>16</sup> Raco, *Metode Penelitian Kualitatif*, 44.

<sup>17</sup> Ramadhan, *METODE PENELITIAN*, 45.

memakai teknik pengolahan data ini, tujuan dari penelitian ini dapat tercapai dengan baik.

### **G. Penelitian Terdahulu**

Pada penelitian ini terdapat tiga hal yang berkaitan dengan yang telah dibahas oleh penulis, antara lain: zikir, *self-healing*, dan tafsir Al-Mishbah. Untuk menemukan perbedaan dan posisi kajian ini dengan kajian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka dapat dikelompokkan atas tiga tema utama.

#### **1. Zikir**

Zikir tentunya sudah menjadi topik yang sangat banyak dikaji oleh para akademisi. Salah satunya yang membahas tema ini adalah Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, dan M. Ali Rohmad dalam tulisannya yang berjudul “Relasi Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto)”. Dalam tulisannya ini Lailatur Rochmah dan kedua rekannya menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Artikel tersebut membahas mengenai intensitas zikir, ketenangan jiwa serta menganalisa hubungan zikir dengan ketenangan jiwa anggota Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara zikir dengan ketenangan jiwa anggota majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto dengan nilai korelasi 0,610. Interpretasi hasil korelasi menunjukkan pada korelasi tingkat kuat.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, and M Ali Rohmad, “RELASI ZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA ( Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah Dan Al-Kamal Mojokerto ) Berzikir Akan Memperoleh Kesehatan Baik Jasmani Maupun Rohani , Zikir Dapat,” *MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur'an dan KeIslaman* 5, no. 01 (2021): 69.

Tema ini juga pernah dibahas pada jurnal yang berjudul “Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental” karya Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, & Asep Mafan. Pada jurnal tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian kepustakaan. Sumber dan data dengan mengumpulkan data dari hasil observasi dan wawancara terhadap mahasiswa yang menjadi santri di pondok pesantren Al-Hikmah, Sragen, Gatak, Sukoharjo. Hasil dari penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa model psikoterapi zikir dapat menciptakan ketenangan batin dalam diri mahasiswa sehingga kesehatan batinnya meningkat. Hal itu ditandai dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa untuk menerima materi perkuliahan, dapat mengendalikan emosi dengan baik, serta meningkatnya prestasi belajar. Dengan demikian, model psikoterapi zikir dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental.<sup>19</sup>

Tema ini juga pernah dibahas oleh Ahmad Ependi dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Zikir Menurut Dr. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah”. Skripsi tersebut merupakan penelitian kepustakaan murni. Pada penelitiannya tersebut penulis menggunakan metode tafsir tematik. Dari hasil penelitiannya tersebut memberikan kesimpulan bahwa orang yang selalu berzikir maka alam pikirannya akan terang dan jernih karena dekat dengan Sang Pencipta. Pada dasarnya orang yang sedang berpikir itu seluruh organ tubuhnya juga ikut bekerja, sehingga ketika seseorang berzikir maka

---

<sup>19</sup> Ikhsan, Fahmi, and Mafan, “Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health).”<sup>41</sup>

kebenaran-kebenaran yang terpancar dari Sang Pencipta itu tersalur kedalam tubuh manusia yang sedang berzikir tersebut. hal ini menyebabkan segala aspek terjang dan hasil karyanya akan bermutu tinggi, mulia dan luhur. Semakin dalam tingkat zikir seseorang akan memiliki kemungkinan yang lebih besar terhadap ketenangan jiwa, dan kebaikan akhlaknya.<sup>20</sup>

## 2. *Self-healing*

Sejalan dengan ramainya istilah *self-healing* tentunya menarik perhatian para peneliti untuk mengkaji tema ini. Salah satunya yang dilakukan oleh Budiman dan Septi Ardianty dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Efektivitas Terapi *Self-Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi”. Dalam jurnal ini penulis meneliti bagaimana Proses pendidikan dapat menjadi sumber *stressor* dan kecemasan, khususnya pada tahap akhir dari pendidikan tinggi bagi mahasiswa. Rancangan jurnal ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiments pre-test* dan *post-test* dengan kelompok kontrol. Dari hasil penelitiannya tampak 5 dari 15 mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang mengalami kecemasan. Selain itu, 19 dari 67 mahasiswa STIKes Muhammadiyah yang menghadapi sidang skripsi mengalami keluhan fisik lainnya. *Self-healing* dengan energi reiki dapat dipergunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Pada kajian tersebut meneliti efek *self-healing* dengan energi reiki terhadap kecemasan. Desain

---

<sup>20</sup> A Ependi, “Konsep Zikir Menurut Dr. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah,” *Skripsi* (2008): 80,  
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19430%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19430/1/AHMAD EPENDI-FDK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19430%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19430/1/AHMAD%20EPENDI-FDK.pdf).

kuasi eksperimental digunakan dengan sampel 40 responden. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi setelah tes. Dengan demikian, *self-healing* dengan energi reiki cukup efektif dalam menurunkan tingkat stress pada seseorang.<sup>21</sup>

Kajian lain mengenai *self-healing* juga pernah dilakukan oleh Ulviyatun Ni'mah dalam jurnal yang berjudul "The Living Qur'an: Self-Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an". Dalam kajian ini fokus pada ayat-ayat al-Qur'an dalam *self-healing* yang dibalut dalam kajian Living Qur'an. Dalam penelitian ini Uliyatun menggunakan metode kualitatif dan metode yang digunakan dalam menyusun tulisan ini adalah dengan menggunakan kajian kepustakaan. Sehingga menghasilkan sejumlah ayat-ayat al-Qur'an yang mengungkapkan bahwa al-Qur'an menjadi obat atau penawar penyakit.<sup>22</sup>

Pembahasan mengenai *self-healing* dan zikir juga pernah dibahas juga oleh Muthi'atur Rahimah dalam skripsinya yang berjudul "Konsep *Self-Healing* dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M))". Penelitiannya tersebut bertujuan untuk menggali penafsiran M. Quraish Shihab terkait ayat-ayat zikir serta syukur sebagai penyembuhan penyakit yang ada dalam dada untuk diri setiap orang. Serta pada penelitiannya tersebut penulis mencoba

---

<sup>21</sup> Budiman Bahrien and Septi Ardianty, "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 142.

<sup>22</sup> Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an: Self Healing Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an," *AL-MANAR*: 8, no. 2 (2022): 65.

menganalisis bagaimana relevansi penafsiran M. Quraish Shihab dengan praktik *self-healing*. Pada penelitian tersebut menggunakan metode studi kualitatif dengan bentuk kajian pustaka. Pendekatan teori yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan pendekatan hermeneutika objektif dengan mengambil pendekatan psikologis teori *self-healing* dari Diana Rahmasari. Dari pendekatan dan teori yang digunakan maka didapat hasil penelitian sebagai berikut. *Pertama*, dalam Tafsir Al-Mishbah pada Q.S Al-Baqarah:152, Q.S al-Arāf:201, Q.S al-Ra’d:28, Q.S az-Zumar:23, Q.S Āli-Imrān:145, Q.S Luqmān:12, dan Q.S Az-Zumar:7, bahwasannya konsep *self-healing* dengan zikir dan syukur menurut Quraish Shihab adalah zikir dan syukur dengan keseluruhan anggota tubuh berupa lisan, hati, pikiran dan perbuatan. *Kedua*, relevansi penafsiran M. Quraish Shihab terhadap praktik *self-healing* diIndonesia, yakni eratnya keterkaitan zikir dan syukur dalam kesehatan mental. Secara psikologis, zikir mampu memberikan ketenangan jiwa sebagai konsekuensi menurunnya ketegangan pada tubuh serta tumbuhnya keyakinan pada sifat Allah SWT ketika mengingat-Nya.<sup>23</sup>

**Tabel 1.1 Tabel Penelitian Terdahulu**

| No | Nama Peneliti              | Judul   | Persamaan                                      | Perbedaan  |
|----|----------------------------|---|--|--|
| 1. | Budiman dan Septi Ardianty | Pengaruh Efektivitas Terapi <i>Self-Healing</i> Menggunakan | Sama-sama membahas terkait <i>self-healing</i> | Pada penelitian terdahulu menggunakan penelitian |

<sup>23</sup> Muthi’atur Rahimah, “KONSEP SELF HEALING DENGAN ZIKIR DAN SYUKUR DALAM AL-QUR’AN (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M)),” *skripsi* (2022): xix.



|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
|    |  | Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi  |   | kuantitatif dengan menggunakan desain <i>quasi experiments pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan kelompok kontrol. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan kajian pustaka |
| 2. | Ulviyatun Ini'mah  | The Living Qur'an: Self-Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an  | Sama-sama membahas terkait self-healing Sama-sama menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan kajian pustaka   | Pada penelitian terdahulu membahas self-healing dengan ayat-ayat Al-Qur'an secara umum. sedangkan pada penelitian ini fokus pada <i>self-healing</i> ayat-ayat yang berkaitan dengan zikir.                             |
| 3. | Muthi'atur Rahimah   | Konsep <i>Self-Healing</i> dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M)) | Membahas tema <i>self-healing</i> dengan zikir menggunakan perspektif tafsir Al Misbah Sama-sama penelitian kepustakaan | Penelitian terdahulu menggunakan metode tematik dan mengangkat tema zikir dan syukur, sedangkan pada penelitian ini hanya terfokus pada zikir dan pada penelitian ini menggunakan teori studi tokoh.                    |
| 4. | Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, dan M. Ali Rohmad | Relasi Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto)                                      | Sama-sama membahas tentang zikir untuk kesehatan mental ( <i>self-Healing</i> )   | Pada penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan  |

|    |               |   |   |  |
|----|---------------|---|---|--|
|    |               |   |   | menggunakan penelitian kualitatif dengan penelitian kepustakaan.   |
| 5. | Daimul Ikhsan | Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental     | Sama-sama membahas tentang zikir. sama-sama menggunakan penelitian kualitatif dengan penelitian kepustakaan | Pada penelitian terdahulu fokus pembahasan pada model zikir untuk kesehatan mental. Sedangkan pada penelitian ini fokus pada bagaimana zikir bisa menjadi <i>self-healing</i>            |
| 6. | Ahmad Ependi  | Konsep Zikir Menurut Dr. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbah | Sama-sama membahas tema zikir dengan mengambil perspektif tafsir Al-Mishbah                                 | Pada penelitian terdahulu membahas konsep zikir secara umum, sedangkan pada penelitian ini fokus kajian pada bagaimana kemudian zikir dapat dijadikan sebagai sarana <i>self-healing</i> |

## H. Sistematika Penulisan

Dari pemaparan di atas, agar pembaca dapat lebih mudah dalam memahami kajian ini, maka dalam penelitian ini penulis membagi pembahasan menjadi empat bab sebagai berikut:

Bab *pertama*, merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang permasalahan hadirnya penelitian ini, rumusan masalah, tujuan dilakukannya penelitian ini, serta manfaat dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis, dan juga definisi operasional sesuai variabel pada penelitian ini, manfaat penelitian, metode penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika pembahasan. Adapun di

dalam metode penelitian juga akan dipaparkan mengenai jenis penelitian, pendekatan penelitian, jenis data, metode pengumpulan data, dan metode mengolah data.

Bab *kedua*, pada bab ini tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka berisi penjelasan variabel-variabel dan teori yang digunakan pada penelitian ini. Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai definisi zikir, definisi *self-healing*, serta menjelaskan mengenai studi tokoh.

Selanjutnya Bab *ketiga*, pada bab ini penulis akan membahas mengenai biografi Quraish Shihab kilasan umum kitab tafsir al-Al-Mishbah. Pada bagian ini penulis akan menjelaskan terkait poin-poin yang menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini. Fokus penelitian yang dimaksud yaitu mengenai penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah terkait ayat-ayat zikir. Kemudian penulis juga akan membahas bagaimana implementasi penafsiran Qiraish Shihab tentang zikir dengan praktik *self-healing*.

Bab *keempat*, merupakan penutup yang berisi kesimpulan serta kritik dan saran terhadap penelitian yang dilakukan.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Zikir

##### 1. Definisi zikir

Dalam Al-Qur'an kata zikir disebutkan tidak kurang dari 280 kali dalam berbagai bentuknya.<sup>24</sup> Menurut beberapa ahli, kata zikir yang banyak disebutkan dalam Al-Quran tersebut memiliki berbagai penafsiran sesuai dengan konteks ayat al-Quran itu. Menurut Ibn Manzur, lafaz zikir memiliki 10 makna, sedangkan Muhammad 'Ali at-Tahanawi memberikan pendapat bahwa kata zikir memiliki 18 makna dan menurut al-Suyuti kata zikir terdapat 19 makna. Begitu jua dengan Abdul Qadir Isa, beliau berpendapat bahwa zikir merupakan kata yang memiliki lebih dari satu makna. Namun, pada prinsipnya dalam memahami makna zikir adalah merujuk arti yang paling banyak digunakan adalah mengingat Allah dan kata mengingat jarang dikaitkan sebagai arti lain. meskipun terdapat arti lain yang bisa dipadankan dengan kata zikir dalam Al-Qur'an, maka penggunaan makna bisa bergantung pada konteks yang digunakan, dan jika tidak ada tanda khusus, maka makna zikir akan dirujuk kepada tiga makna dasarnya yaitu menyebut, mengingat dan memuji.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*, 1st ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2015), 9

<sup>25</sup> Mohammad Fahmi Abdul Hamid and Ishak Suliaman, "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan Al-Kutub Al-Sittah," *Zulfaqar international journal of defence management , social science & humanities* 1, no. 2 (2018): 94

Ibnu ‘Ajibah menjelaskan bahwa zikir selalu menekankan aspek ketaatan dan ihsan. Kemudian Ibnu ‘Ajibah dalam memberi keterangan selalu merujuk pada aspek isyari, dijelaskan lagi “berdzikirlah kepadaku dengan hati maka aku mengingatmu dengan memberikan bukti nikmatnya melihat, ingatlah kepadaku dengan jiwamu maka aku membukakan hijab kepadamu, ingatlah kepadaku dengan tauhid dan iman maka aku akan memberikan keluhuran derajatmu di surga.”<sup>26</sup>

Menurut M. Quraish Shihab zikir secara garis besar dapat dipahami dalam pengertian sempit dan dapat dipahami dalam artian luas. Dalam pengertian sempit zikir adalah yang dilakukan dengan lidah saja. Zikir dengan lidah ini berarti menyebut-nyebut Allah atau apa yang berkaitan dengan Allah seperti mengucapkan *tahmid*, *tahlil* dan lain-lain. Pengucapan lidah dapat juga disertai dengan kehadiran hati, yakni membaca kalimat-kalimat tersebut disertai dengan kesadaran hati tentang kebesaran Allah. Kehadiran dalam hati ini dapat diupayakan dengan memaksa diri untuk menghadirkannya. Namun dapat juga tanpa pemaksaan diri, hal ini ketika seseorang sudah berada pada tingkatan yang lebih tinggi. Sedangkan zikir dalam artian luas adalah kesadaran tentang Allah dimana dan kapan saja serta kesadaran akan kebesaran Allah dengan makhluk. Zikir dalam tingkatan inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntutan Allah dan menjauhi laranganNya. Bahkan para ulama yang berkecimpung dalam bidang hukum menyatakan

---

<sup>26</sup> Ahmed Zaranggi Ar Ridho and Safira Malia Hayati, “Konsep Zikir Sufistik Dalam Tafsir Al-Qur’ān Al-Karīm Karya Mullā Ṣadrā,” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022): 173.

bahwa jika seseorang senantiasa berzikir maka sekalipun lidah tidak sedang menyebut nama Allah namun dicatat bahwa seseorang itu telah berzikir.<sup>27</sup>

Penjelasan serupa juga pernah disampaikan oleh Quraish Shihab dalam video yang diunggah kanal YouTube Najwa Shihab. Disana beliau mengatakan bahwa Zikir itu adalah menyebut-nyebut atau mengingat-ingat Allah atau segala yang berkaitan dengan Allah. Menyebut nikmat selama berkaitan dengan Allah itu disebut zikir, menyebut peristiwa-peristiwa sejarah jika dikaitkan dengan Allah itu termasuk zikir. Dalam penjelasannya beliau juga menyuruh agar berzikir kepada Allah sebanyak banyaknya dan jangan lengah. Quraish Shihab juga menyebutkan salah satu hadits qudsi yang artinya “siapa yang disibukkan oleh mengingat Aku (Allah) sehingga dia tidak berdoa maka akan Aku anugerahkan kepadanya lebih baik dari apa yang Aku anugerahkan kepada orang-orang yang berdoa”. Berdasarkan hadits tersebut beliau menyampaikan bahwa zikir ini bisa lebih dari doa.

Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram, dan bahagia. Dengan berzikir kepada Allah, akan dapat menghasilkan energi positif, motivasi hati dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat dengan Allah, seyogyanya

---

<sup>27</sup> M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*, 1st ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2015), 11.

menjadikan diri dapat terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar manfaatnya.<sup>28</sup>

## 2. Bentuk-bentuk zikir

Para ulama sufi menggolongkan metode melakukan zikir tersebut ke dalam bentuk-bentuk tertentu, di antaranya adalah sebagai berikut:<sup>29</sup>

### a. Zikir dengan lisan (*zikru bil lisan*)

*Zikru bil lisan* ini merupakan bentuk zikir yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat tauhid secara lisan seperti mengucap kalimat tahlil, tahmid dan lain-lain. Menurut Imam Fakhrurozi *zikru bil lisan* ialah zikir yang dilakukan dengan mengucap kalimat-kalimat suci dengan lidah seperti mengucap *alhamdulillah*, *subhanallah*, *Allahu akbar* dan lain-lain.

### b. Zikir dengan hati (*zikru bil qolb*)

*Zikru bil qolb* merupakan bentuk zikir yang dilakukan dengan bertafakur, merenungi atas tanda-tanda kebesaran Allah dan rahasia ilahi yang tergambar melalui ciptaanNya. Zikir dengan hati adalah mengingat Allah dalam hati, tidak terucap dan tak bersuara. seperti tafakkur mengingat Allah dengan merenungi rahasia ciptaanNya secara mandalam dan merenungi tentang zat dan sifat Allah Yang Maha Mulia.

<sup>28</sup> Muhammad Ali Akbar, "Kontribusi Zikir : Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern," *Fitra* 2, no. 1 (2016): 55.

<sup>29</sup> Muniruddin Muniruddin, "Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim," *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (2018): 2.

c. Zikir dengan tindakan (*zikru bil jawahir*)

*Zikru bil jawahir* merupakan bentuk zikir yang dilakukan dengan mengerahkan semua kekuatan dan kemampuan jasmaninya sebagai bentuk mentaati perintah Allah dan berusaha maksimal untuk menjauhi laranganNya.

**B. *Self-healing***

1. Definisi *self-healing*

Secara harfiah *self-healing* bermakna penyembuhan diri, kata *healing* sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*” yaitu suatu proses pengobatan atau penyembuhan. Pada realitasnya *healing* masih sering diartikan sebagai kegiatan rekreasi, jalan-jalan dan semacamnya. *Self-healing* diartikan sebuah metode terapi atau penyembuhan yang dilakukan secara mandiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga dipengaruhi oleh lingkungan dan penunjang eksternal lainnya. *Self-healing* erat hubungannya dengan keyakinan karena kondisi *self* atau diri menjadi komponen utama dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang.<sup>30</sup> *Self-healing* sebagai metode penyembuhan bertujuan agar seseorang dapat lebih mandiri dalam mengobati diri sendiri karena tidak memerlukan bantuan alat maupun orang lain dalam proses pelaksanaannya.

Dalam Islam, kata *healing* sering disamakan dengan *Syifa'* yang berarti penyembuhan. Kata *healing* berasal dari bahasa Inggris dan bermakna

---

<sup>30</sup> Anna Aisa et al., “Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring,” *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021): 138.



kesembuhan, menyembuhkan, penyembuhan, menghilangkan, penyembuh. Sedangkan menurut istilah, *healing* sering dipakai sebagai salah satu cara pengobatan bagi seseorang yang mengalami gangguan baik fisik maupun psikis. Untuk mendukung keberhasilannya, *Healing* dilakukan dengan bantuan terapis sebagai fasilitator. Sedangkan, *healing* juga berfokus pada kesadaran dan kesungguhan pribadi setiap orang untuk melakukannya supaya terapi menjadi lebih baik. Karena itu, *healing* (penyembuhan) ini kemudian berkembang agar dapat dilakukan secara mandiri oleh seseorang yang kemudian penyembuhan ini disebut dengan *self-healing*. Berhasilnya penerapan *self-healing* tergantung pada keyakinan dan komunikasi antarpribadi, yang artinya perlu ada kemauan yang kuat dan kemampuan untuk berdialog secara internal. *Self-healing* dapat mendukung seseorang memahami emosi dan cara pengendaliannya. *Self-healing* juga mendukung seseorang untuk dapat mengenali masalah yang sedang dialami, pola pikir, dan aspek psikologis lainnya yang memiliki pengaruh terhadap kondisinya.<sup>31</sup>

## 2. Macam-macam *self-healing*

Menurut Diana Rahmasari terdapat sembilan ragam metode dalam melakukan *self-healing* agar kemudian praktik *self-healing* yang dilakukan bisa berhasil atau membawa dampak yang besar bagi diri seseorang. Adapun ragam metode *self-healing* tersebut adalah sebagai berikut:

---

<sup>31</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?," *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 66–71, <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>.

- a. *Forgiveness* (melepaskan emosi). *Forgiveness* adalah sebuah langkah yang dilalui oleh seseorang untuk mengganti dan melampiaskan emosi negatif seperti marah, dendam dan semacamnya menjadi emosi positif sehingga lebih dapat bersimpati, berempati, dan melakukan kebaikan. Manfaat dari *Forgiveness* ini yaitu melampiaskan emosi negatif, mendapat kedamaian dalam kehidupan dan lebih gampang untuk memaafkan serta mudah mengatasi konflik.
- b. *Gratitude* (bersyukur). *Gratitude* merupakan sebuah upaya yang dilakukan seseorang untuk menjadikan segala hal yang dimilikinya lebih berarti dan bermakna positif. Adapun manfaat yang dirasakan seseorang ketika bersyukur adalah dapat mengurangi rasa tidak puas akan suatu hal yang dimiliki, dapat memperbaiki pikiran negatif, dan juga dapat suasana hati yang positif.
- c. *Mindfulness* (kesadaran/melihat hikmah). *Mindfulness* menyertakan kesanggupan seseorang dengan kesadaran penuhnya pada suatu pengalaman dan sengaja dibawa dengan cara yang halus, tanpa adanya penghakiman, dan penuh dengan penerimaan. Pada hakikatnya sikap *mindfulness* tumbuh atas dasar kesadaran pribadi akan pengalaman yang dialaminya dengan tanggapan sikap yang positif seperti tidak menghakimi, menerima penuh pengalaman, serta tidak memberikan penilaian. *Mindfulness* ini dapat menurunkan stress pada seseorang dan dapat meningkatkan konsep diri yang positif.

- d. *Positive Self Talk* (*husnudzon*/berbicara positif pada diri). *Self-Talk* merupakan dialog kepada diri sendiri baik secara internal maupun secara eksternal yang bisa membantu individu dalam meningkatkan motivasi dirinya baik dalam hal pekerjaan atau yang lainnya. Sehingga *positive self-talk* sendiri ialah dialog yang pada diri sendiri secara eksternal maupun internal mengenai diri sendiri atau dunia secara baik yang bisa menaikkan motivasi kemampuan yang lebih baik.
- e. *Self-Compassion* (belas kasih dalam diri/empati). *Self-Compassion* adalah pola pikir seseorang yang menyertakan rasa empati terhadap diri sendiri dan orang lain dengan mengabaikan rasa sakit, rasa takut, menolak untuk menjauhi sehingga menimbulkan kebaikan dengan membantu sesama.
- f. *Expressive Writing* (tulisan ekspresif). Dalam beberapa literatur disebutkan bahwa menulis merupakan salah satu media untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan emosi atau perasaan tidak baik. Hal ini kemudian menulis dijadikan sebagai salah satu metode terapi. *Expressive Writing* intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang bisa meredakan depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap kejadian yang menjadikannya bahagia. Karena itu *Expressive Writing* dipakai untuk media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada individu. Teknik *Expressive Writing* ini fokus pada kegiatan

menulis mengenai kondisi emosi yang dirasakan untuk kemudian bisa membantu meredakan kondisi cemas, depresi dan stress.

- g. *Self-management* (managemen diri). *Self-management* merupakan sebuah usaha yang dilakukan individu untuk mendapatkan sebuah penguasaan keterampilan diri, pengetahuan, dan sikap yang relevan dengan kehidupannya. Teknik ini bertujuan untuk dapat mendorong seseorang dalam mengekspresikan kemampuan yang dimiliki dengan optimal dalam beberapa hal yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan pengetahuan untuk kemudian dapat meningkatkan kemampuan hidup seseorang tersebut.
- h. *Imagery* (membayangkan). *Imagery* merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal-hal yang membuat individu tersebut senang sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan. Definisi ini sama juga dengan pendapat Novarenta yang mengatakan bahwa *imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan. Adapun manfaat dari *Imagery* dapat menurunkan stress pada seseorang karena seseorang dibuat sejenak melupakan masalah-masalah atau kesedihan-kesedihan yang dihadapinya.
- i. Relaksasi

Relaksasi bisa membantu individu lebih merasa tenang karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan menjadikan seluruh anggota tubuhnya rileks. Relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation*, atau aktivitas otot, begitulah pendapat Kazdin mengenai relaksasi. Adapun tujuan dan manfaat dari dilakukannya relaksasi ini adalah menciptakan suasana perasaan yang tenang dan tentram. Ketika seseorang sudah merasakan manfaat tersebut maka, dapat diraskan manfaat kedua yakni relaksasi dapat menurunkan tingkat kecatasan dan stress pada seseorang.

Dari sembilan teknik tersebut, teknik relaksasi adalah teknik yang paling relevan dengan zikir sebagai sarana *self-healing*. Dalam terapi psikologis, teknik yang paling sering digunakan dalam penyembuhan memang teknik relaksasi ini.<sup>32</sup>

### C. Studi Tokoh

Secara bahasa studi tokoh merupakan penelitian terhadap orang-orang terkemuka dan kenamaan dalam bidang tertentu. Sofyan A. P. Kau memberikan definisi mengenai studi tokoh, menurutnya studi tokoh merupakan kajian tokoh berdasarkan tokoh dalam bidang ilmu tertentu, atau atas keunikan pemikiran, wawasan, dan karya intelektual yang masih bertahan. Sedangkan menurut Abdul Mustaqim studi tokoh adalah studi mendalam, sistematis dan kritis tentang sejarah seseorang, ide atau pemikiran orisinal, dan konteks sosio-historis seputar orang

---

<sup>32</sup> Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing* (Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020), [https://statik.unesa.ac.id/profileunesa\\_konten\\_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf](https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf).

yang diteliti. Kedua definisi tersebut lebih menekankan kajian pemikiran dan tulisan-tulisan para intelektual, khususnya tokoh-tokoh Islam, karena tulisan-tulisan mereka memang berbicara tentang topik tersebut.<sup>33</sup>

Syahrin Harahap menjelaskan Studi tokoh sebagai salah satu bentuk penelitian yang secara sistematis membahas mengenai pemikiran atau gagasan seorang cendekiawan muslim, baik sebagian maupun keseluruhan. Studi ini meliputi pengkajian latar belakang tokoh, perkembangan pemikiran, kelemahan dan kekuatan gagasan tokoh, dan juga kontribusi gagasan tokoh pada zaman tokoh tersebut dan pada masa setelahnya.<sup>34</sup>

Tujuan utama dari studi tokoh yaitu agar diperoleh suatu pemahaman yang menyeluruh berkaitan dengan konsep, gagasan, pemikiran dan teori atas tokoh yang diteliti. Dari tujuan tersebut Abdul Musatqim menjabarkan beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam melakukan kajian tokoh agar kemudian dapat mencapai tujuan dengan baik, yaitu sebagai berikut:<sup>35</sup>

1. Popularitas

Jika tokoh yang dikaji tidak populer maka implikasi dari kajiannya terkesan kurang signifikan sehingga aspek popularitas ini penting untuk dipertimbangkan. Biasanya tokoh bisa terkenal karena berbagai karyanya yang unik, memiliki media yang menjadikannya populer.

2. Pengaruh

---

<sup>33</sup> Rahmadi, "Metode Studi Tokoh Dan Aplikasinya Dalam Penelitian Agama", *Al-Banjari : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 18, no. 2 (2019): 276

<sup>34</sup> Syahrin Harahap, *Metodologi Studi Tokoh & Penulisan Biografi* (Jakarta: Prenada Media, 2014), 6

<sup>35</sup> Rahmadi, "Metode Studi Tokoh Dan Aplikasinya Dalam Penelitian Agama", 279

Pengaruh pemikiran para tokoh juga dapat dilihat melalui berapa banyak masyarakat yang terinspirasi oleh ide-ide peran itu. Keterpengaruhannya terhadap masyarakat dapat dilihat dari banyaknya orang yang terinspirasi oleh ide-idenya.

3. Kontroversial

Salah satu alasan aspek kontroversial ini menjadi penting untuk dipertimbangkan adalah mengklarifikasi pendapat dan gagasan kontroversial, mengapa dianggap kontroversial, dan argumen apa yang mereka gunakan untuk melakukan gagasan kontroversial tersebut, apakah ada pihak tertentu yang mempolitisasinya, apa agenda tersembunyi di balik ide kontroversial dan lain sebagainya.

4. Keunikan

Keunikan ini penting dalam studi tokoh dan sering dikemukakan dalam latar belakang proposal penelitian.

5. Intensitas dibidang kajiannya

Hal yang tak kalah penting untuk dipertimbangkan adalah seberapa lama tokoh yang dikaji menekuni bidang penelitiannya sehingga dapat ditelusuri dinamika dan perkembangan pemikirannya dari masa ke masa.

6. Relevansi dan kontribusi pemikirannya dengan konteks saat ini

Sebagaimana aspek-aspek yang harus dipertimbangkan menurut Abdul Mustaqim tersebut menggambarkan bahwa menentukan tokoh dalam sebuah kajian

haruslah berdasarkan pendapat-pendapat yang jelas dan tidak dilakukan secara sembarangan.<sup>36</sup>

Merujuk pada pendapat Abdul Mustaqim, terdapat enam langkah dalam melakukan kajian studi tokoh, sebagai berikut:<sup>37</sup>

1. Menentukan tokoh yang dikaji. Dalam penelitian ini mengkaji M. Quraish Shihab
2. Menentukan objek formal dalam judul penelitian. mengidentifikasi dengan jelas objek formal yang akan dikaji sehingga kajian fokus pada apa yang menjadi fokus pembahasan.
3. Mengumpulkan data-data yang memiliki keterkaitan dengan tokoh yang dikaji dan pemikiran yang akan dikaji.
4. Mengidentifikasi konstruksi pemikiran tokoh yang akan diteliti. Misal dalam hal metodologi yang digunakan tokoh tersebut, sumber-sumber penafsirannya dan lain sebagainya.
5. Melakukan analisis atau telaah terhadap pemikiran tokoh.
6. Membuat kesimpulan untuk menjawab permasalahan yang ditentukan dalam penelitian.

---

<sup>36</sup> Abdul Mustaqim, "Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori Dan Aplikasi)," *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 15, no. 2 (2014): 206

<sup>37</sup> Abdul Mustaqim, "Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori Dan Aplikasi)," 208



### BAB III

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### A. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Mishbah

###### 1. Biografi Quraish Shihab

Quraish Shihab memiliki nama panjang Muhammad Quraish Shihab. Muhammad Quraish Shihab merupakan ulama dan cendekiawan muslim Indonesia di bidang tafsir Al-Qur'an. Beliau lahir 79 tahun yang lalu tepatnya pada 16 Februari 1944 atau 22 Shafar 1363 H di Rappang Sulawesi Selatan. Quraish Shihab merupakan putra dari Abdurrahman Shihab yang merupakan seorang wirausahawan juga seorang guru besar di bidang tafsir yang bereputasi baik didunia pendidikan di Sulawesi Selatan. Sejak usia 6 sampai 7 Tahun ia sudah diharuskan untuk mendengar ayahnya mengajar Al-Qur'an. sehingga kondisi inilah yang menumbuhkan rasa cinta Quraish Shihab terhadap ilmu-ilmu agama dan studi Al-Qur'an.<sup>38</sup>

Pendidikan formalnya Quraish Shihab mulai di sekolah dasar Ujungpandang yang kemudian beliau melanjutkan pendidikan menengahnya di Malang sambil nyantri di Pondok Pesantren Darul Hadits Al-Faqihiyah pada tahun 1956-1958. Pada saat Quraish Shihab berumur 14 tahun beliau melanjutkan pendidikannya di Al-Azhar Kairo, Mesir untuk mendalami ilmu keIslaman. Disana beliau diterima di kelas dua *Tsanawiyah* Al-Azhar. Setelah selesai, Quraish Shihab melanjutkan studinya di Universitas Al-Azhar dengan

---

<sup>38</sup> Ali Geno Berutu, "Analisis Tafsir Al-Misbah Karya Quroish Shihab," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 3.

mengambil Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin dan Quraish shihab dapat menyelesaikan pendidikannya tersebut pada tahun 1967 dengan mendapatkan gelar Lc. Pada tahun 1969, ia meraih gelar M.A untuk spesialisasi bidang Tafsir al-Qur'an dengan judul tesis *al-I'jāz at-Tasyrī'iy lil Qur'ān al-Kaīm*.<sup>39</sup>

Setelah mendapatkan gelar M.A, Quraish Shihab kembali ke kampung halamannya di Ujung Pandang. Selama kurang lebih selama 11 tahun dikampung halamannya itu beliau terjun ke berbagai aktivitas, membantu ayahnya mengurus pendidikan di IAIN Alauddin. Disana beliau menjabat sebagai Wakil Ketua Rektor di bidang Akademik dan Kemahasiswaan koordinator bidang Perguruan Tinggi Swasta Wilayah VII Indonesia bagian timur. Quraish Shihab juga dipercaya untuk menjabat sebagai Wakil Ketua Kepolisian Indonesia Bagian Timur dalam bidang penyuluhan mental. Pada tahun 1980 Quraish Shihab kembali ke Kairo, Mesir untuk melanjutkan pendidikannya dengan mengambil jurusan studi tafsir Al-Qur'an. Beliau berhasil meraih gelar doktor dengan judul disertasinya "*Nazm Al-Durar li Al-Biqā'ī Tahqīq wa Dirāsah*" (suatu kajian terhadap kitab *Nazm Al-Durar* karya Al-Biqā'ī) dan beliau berhasil meraih predikat *summa cum laude* dengan penghargaan *mumtāz ma'a martabat al-sharaf al-ūla* pada tahun 1982. Beliau termasuk orang pertama yang meraih gelar tersebut di Asia Tenggara.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Muhammad Hasdin Has, "Kontribusi Tafsir Nusantara Untuk Dunia (Analisis Metodologi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab)," *Al-Munzir* 9, no. 1 (2016): 71

<sup>40</sup> Vika Rachmania Hidayah Muhammad Himmatur Riza, "HERMENEUTIKA DALAM TAFSIR AL-MISBAH: STUDI PENAFSIRAN SURAH AL-AHZAB AYAT 59," *TANZIL: JURNAL*

Quraish Shihab kembali ke Indonesia pada tahun 1984 dan ditugaskan di fakultas Ushuluddin dan Program Pascasarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Kemudian pada tahun 1995, Quraish Shihab dipercaya menjadi Rektor IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Posisi ini memberikan kesempatan kepada Quraish Shihab untuk mewujudkan ide-idenya, salah satunya melakukan penafsiran dengan menggunakan metode multi-disiplin, yaitu Metode yang terlibat dalam banyak ilmuwan bidang profesional. Menurutnya, hal ini akan lebih sukses untuk menjelaskan petunjuk-petunjuk Al-Qur'an dengan lebih maksimal.

Selain di Kampus, beliau juga pernah mengemban beberapa jabatan, diantaranya: Ketua MUI (Majlis Ulama Indonesia) Pusat sejak 1984, anggota Lajnah Pentashih Al-Qur'an Departemen Agama sejak 1989, selain itu ia banyak berkecimpung dalam berbagai organisasi profesional, seperti Pengurus Konsorsium Ilmu-Ilmu Agama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Asisten Ketua Umum ICMI (Ikatan cendekiawan Muslim Indonesia), pengurus perhimpunan ilmu-ilmu Al-Qur'an Syari'ah, Pengurus Konsorsium Ilmu-Ilmu Agama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, dan Asisten Ketua Umum ICMI. Serta direktur PKU (Pendidikan Kader Ulama) yang merupakan usaha MUI untuk membina kader-kader ulama di tanah Air.<sup>41</sup>

---

*STUDI AL-QUR'AN* 4, no. 2 (2022): 87, <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

<sup>41</sup> Ali Geno Berutu, "Analisis Tafsir Al-Misbah Karya Quroish Shihab", 5

Pada akhir pemerintahan Orde Baru tahun 1998, Quraish Shihab pernah dipercaya menjadi Menteri Agama oleh Presiden Suharto, kemudian Quraish Shihab juga mendapat amanah sebagai Duta Besar Indonesia di Mesir pada 17 Februari 1999. Ditengah kesibukan beliau tersebut sebagai Konsekwensi jabatan yang diembannya, Quraish Shihab tetap aktif dalam kegiatan tulis menulis di berbagai media massa dalam rangka menjawab permasalahan yang berhubungan dengan permasalahan agama. Quraish Shihab juga mengasuh rubrik “Tafsir Amanah” dan juga menjadi anggota dewan Redaksi majalah *Ulum Al-Qur’an* dan *Mimbar Ulama* di Jakarta.<sup>42</sup>

M. Quraish Shihab termasuk mufassir kontemporer dan penulis yang produktif, hal ini dibuktikan dengan banyaknya karya beliau yang berhasil diterbitkan dan dipublikasikan. Diantara karyakaryanya, khususnya yang berhubungan dengan studi Al-Qur’an adalah:

- a. Tafsir Al-Manar: Keistimewaan dan Kelemahannya (1984)
- b. Filsafat Hukum Islam (1987)
- c. Mahkota Tuntunan Illahi: Tafsir Surat AlFatihah (1988)
- d. Membumikan Al-Qur’an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat (1994)
- e. Studi Kritik Tafsir al-Manar (1994)
- f. Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan (1994)

---

<sup>42</sup> Atik Wartini, “Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah,” *HUNafa: Jurnal Studia Islamika* 11, no. 1 (2014): 116

- g. Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat (1996)
- h. Hidangan Ayat-Ayat Tahlil (1997)
- i. Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu (1997)
- j. Mukjizat Al-Qur'an Ditinjau dari Berbagai Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah dan Pemberitaan Ghaib (1997)
- k. Menyingkap Ta'bir Illahi: al-Asma' al-Husna dalam Prespektif Al-Qur'an (1998)
- l. Fatwa-Fatwa Seputar Al-Qur'an dan Hadist (1999)
- m. Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an
- n. Kaidah Tafsir (Lentera Hati, 2013)
- o. Jawabannya Adalah Cinta (2019)

Karya-karya Quraish Shihab tersebut merupakan sebagian kecil yang telah diterbitkan dan masih banyak lagi karya beliau yang tidak disebutkan baik berupa buku, rubrik, artikel, makalah maupun surat kabar. Dari banyaknya karya beliau tersebut membuktikan bahwa Quraish Shihab mempunyai peran yang sangat besar dalam perkembangan keilmuan di Indonesia khususnya dalam bidang Al-Qur'an. Dari sekian banyak karyanya, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an merupakan mahakarya beliau. Melalui tafsir Al-Mishbah inilah namanya membumbung

sebagai salah satu mufassir Indonesia, yang mampu menulis tafsir Al-Qur'an 30 Juz dari jilid 1 sampai jilid 15.<sup>43</sup>

## 2. Profil Tafsir Al-Mishbah

Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an merupakan tafsir Al-Qur'an berbahasa Indonesia karya M. Quraish Shihab. Pemberian nama kitab tafsir "Al-Mishbah dilatarbelakangi oleh QS An-Nur:35. Quraish Shihab menyamakan Al-Mishbah (pelita dalam kaca) dengan hidayah Allah yang diberikan kepada hambanya. Cahayanya menerangi hati hamba yang beriman kepada Allah. Kata "pesan" bermakna bahwa Al-Qur'an merupakan wahyu Allah yang mengandung petunjuk bagi hambanya. Sementara kata "kesan" memiliki makna bahwa tafsir Al-Mishbah berisi nukilan-nukilan dari berbagai tafsir para ulama klasik hingga ulama kontemporer. Sedangkan kata "keserasian" memiliki makna hubungan yang jelas antara satu ayat dengan ayat yang lain, antar satu surah dengan surah yang lain.<sup>44</sup>

Tafsir Al-Mishbah yang terdiri dari 15 jilid itu ditulis dalam kurun waktu kurang lebih dalam waktu empat tahun. Penulisan pertamanya dimulai ketika Quraish Shihab masih berada di Kairo ketika itu beliau menjadi Duta Besar Republik Indonesia untuk Mesir, tepatnya pada Jum'at 18 Juni 1999 M atau 4 Rabiul Awal 1420 H. Perlu diketahui bahwa Quraish Shihab menyelesaikan penulisan karya tafsir sebanyak 15 jilid tersebut pada

---

<sup>43</sup> Atik Wartini, "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah", 117

<sup>44</sup> Afrizal Nur, *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab* (Pustaka Al-Kautsar, 2018), 3, <https://books.google.co.id/books?id=DgPeDwAAQBAJ>.

September 2003 M atau 8 Rajab 1423 H di Jakarta. Selama penulisan karya tafsirnya tersebut Quraish Shihab menyisihkan waktunya tidak kurang dari tujuh jam dalam sehari untuk menyelesaikannya. Cetakan pertamanya diterbitkan oleh Penerbit Lentera Hati yang bekerjasama dengan perpustakaan umum Islam Iman Jama' Jakarta.<sup>45</sup>

a. Latar belakang penulisan Tafsir Al-Mishbah

Setidaknya terdapat beberapa hal yang melatarbelakangi Penulisan tafsir Al-Mishbah. *Pertama*, keinginan Quraish Shihab untuk memberikan metode yang mudah bagi umat Islam dalam memahami isi dan kandungan ayat-ayat Al-Quran melalui penjelasan secara rinci mengenai maksud-maksud ayat Al-Qur'an, serta menjelaskan topik-topik yang berhubungan dengan perkembangan zaman. Quraish Shihab memberikan pendapat bahwa walaupun banyak orang yang tertarik untuk memahami kandungan Al-Qur'an, namun ada kendala baik dari segi keterbatasan waktu, keilmuan, dan kurangnya referensi sebagai bahan acuan.

*Kedua*, semangat Quraish Shihab untuk menghadirkan karya tafsir Al-Qur'an kepada masyarakat secara normatif dimotivasi oleh apa yang dianggapnya sebagai suatu kejadian melemahnya kajian Al-Qur'an sehingga Al-Qur'an tidak lagi menjadi pedoman hidup dan sumber rujukan dalam mengambil keputusan. Menurut Quraish Shihab pada saat

---

<sup>45</sup> Afrizal Nur, *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab*, 6

itu masyarakat Islam lebih tertarik pada keindahan bacaan Al-Qur'an, seakan-akan kitab suci Al-Qur'an hanya diturunkan untuk dibaca. Al-Qur'an selain bacaan hendaknya disertai dengan kesadaran akan keagungannya, pemahaman dan penghayatan yang disertai dengan *tazakkur* dan *tadabbur*. Lebih lanjut lagi, Quraish Shihab memberikan pendapat bahwa memang wahyu pertama yang diturunkan untuk memerintahkan hambanya membaca, bahkan kata *iqra* 'diulangi dua kali, namun kata itu tidak hanya bermakna membaca saja namun juga bermakna perintah untuk meneliti, mendalami, karena dengan penelitian dan pendalaman itu manusia bisa mendapatkan kebahagiaan. Dari realitas inilah kemudian Quraish Shihab termotivasi untuk meluruskan kekeliruan yang terjadi pada umat Islam dalam memaknai fungsi Al-Qur'an sehingga perlu untuk memberikan bacaan baru yang menjelaskan pesan-pesan Al-Qur'an pada ayat-ayat yang mereka baca.<sup>46</sup>

*Ketiga*, kekeliruan yang dimaksud ternyata tidak hanya terjadi pada golongan masyarakat awam terhadap ilmu agama namun juga pada masyarakat terpelajar yang bergerak di dunia studi Al-Qur'an, apalagi jika mereka membandingkan dengan karya ilmiah, banyak diantara mereka yang tidak mengetahui bahwa sistematika penulisan Al-Qur'an memiliki aspek pendidikan yang sangat menyentuh. *Keempat*, adanya dorongan dari umat Islam Indonesia dan juga dorongan dari teman-

---

<sup>46</sup> Muhammad Hasdin Has, "Kontribusi Tafsir Nusantara Untuk Dunia (Analisis Metodologi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab)," 74



temannya, bahkan ada seseorang pernah mengirim surat untuk memberi saran kepada Quraish Shihab agar menulis tafsir padahal Quraish Shihab sendiri tidak mengenal pengirim surat tersebut. hal itulah yang kemudian mengugah hati dan membulatkan tekad Quraish Shihab untuk menulis karya tafsir.<sup>47</sup>

b. Metode dan Corak Tafsir Al-Mishbah

Dalam penulisan sebuah karya, metode merupakan hal penting karena metode bagaikan jalan yang harus ditempuh seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Tanpa adanya metode yang jelas, maka suatu tujuan yang terencana, terukur, dan sistematis akan sulit untuk tercapai. Dalam penulisan tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab menggunakan metode *tahlili* (analitis) yaitu berusaha menafsirkan makna Al-Quran secara mendalam tentang beragam aspek sesuai dengan sistematika urutan mushaf. Quraish Shihab memaparkan uraian yang ia tafsirkan dengan sangat memperhatikan kosa kata atau ungkapan Al-Qur'an dengan menyajikan pendapat para ahli *lughoh* (bahasa), kemudian memaparkan bagaimana kalimat itu digunakan dalam Al-Qur'an.<sup>48</sup>

Dalam penafsirannya Quraish Shihab sangat memperhatikan kondisi sosio-kultural masyarakat sehingga tafsir Al-Mishbah ini termasuk menggunakan corak *Adabi ijtima'i* (sosial-kemasyarakatan). Hal ini dilakukan karena seiring dengan berkembangnya zaman, penafsiran Al-

---

<sup>47</sup> Ali Geno Berutu, "Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab", 3

<sup>48</sup> Dedi Junaedi, "Konsep Dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah," *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya* 2, no. 2 (2017): 226

Qur'an mengalami perubahan pula (sesuai dengan kondisi saat itu). Disamping itu, dalam tafsir Al-Mishbah juga tampak penggunaan corak lughawi karena ketinggian ilmu bahasa Arabnya sehingga susunan bahasa sangat diperhatikan. Ketinggian bahasa arabnya dapat ditemukan ketika mengungkap setiap kata (mufradat) mengenai ayat-ayat al-Qur'an. selain itu corak sufi juga tampak menghiasi tafsir Al-Mishbah.

Corak tafsir *Adabi ijtima'i* tergolong corak tafsir baru yang sehingga menjadikan pembaca lebih tertarik dan kecintaannya terhadap Al-Qur'an semakin tumbuh serta dapat memotivasi pembaca untuk menggali makna-makna dan rahasia-rahasia Al-Qur'an. Muhammad Husain al-Dhahabi memberikan pendapat bahwa corak penafsiran *Adabi ijtima'i* merupakan corak penafsiran yang berusaha mengemukakan keindahan bahasa (balaghah) dan kemukjizatan Al-Qur'an, menjelaskan makna-makna dan saran-saran yang dituju oleh Al-Qur'an, mengungkapkan hukum-hukum alam yang agung dan tatanan kemasyarakatan yang dikandungnya membantu memecahkan segala permasalahan yang terjadi di masyarakat khususnya dikalangan umat Islam melalui petunjuk dan ajaran Al-Qur'an untuk memperoleh keselamatan dunia dan akhirat dan berusaha menemukan antara Al-Qur'an dengan teori-teori ilmiah.<sup>49</sup>

c. Sistematika Penafsiran

Ayat atau surah yang ditafsirkan pertama adalah surah Al-Fatihah kemudian dilanjut pada surah Al-Baqarah dan seterusnya hingga akhir

---

<sup>49</sup> Ali Geno Berutu, "Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab", 9

surah yaitu surah Al-Nas. Sebelum menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, Quraish Shihab selalu memberi pengantar pada setiap surah baru yang akan ditafsirkan. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

- 1) Quraish Shihab menuliskan nama surah disertai pula nama-nama lain dari surah tersebut dan terkadang disertakan pula alasan penamaan surah tersebut (jika ada).
- 2) Menuliskan jumlah ayat, dan jika terdapat perbedaan perhitungan jumlah ayat, beliau terlebih dahulu memberikan penjelasan tentang hal tersebut.
- 3) Memberikan penjelasan mengenai susunan kronologi turunnya dan mengategorikannya apakah termasuk surah *makkiyah* atau *madaniyah*. Disertai pula pengecualian ayat-ayatnya (ayat-ayat yang tidak termasuk dalam kategori tersebut)
- 4) Menuliskan nomor surat berdasarkan susunan mushaf dan urutan turunnya, terkadang disertakan pula nama-nama surah yang turun sebelum maupun sesudahnya.
- 5) Menuliskan tema pokok/tujuan surah dan pandangan ulama' tentang hal tersebut.
- 6) Menafsirkan ayat Al-Qur'an. dalam penulisannya setiap ayat dipenggal dengan diawali tulisan teks Arab, lalu diterjemahkan ke dalam teks bahasa Indonesia. Kemudian dibawah terjemahannya diberikan penjelasan atau penafsiran ayatnya. Lalu ayat-ayat itu dipisahkan menjadi sub-sub ayat. Dalam pengelompokan ayat,

penafsir membaginya ke dalam beberapa kelompok. Ia misalnya, membagi tafsir *Al-Fatihah* ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok satu (ayat 1-2) dan kelompok dua (ayat 5-7).<sup>50</sup>

- 7) Memaparkan *munasabah* yang ditafsirkan dengan ayat lain antara surat sebelum dan sesudahnya.
- 8) Memaparkan *asbabun nuzul* ayat (sebab-sebab turunnya ayat).
- 9) Memberikan kesimpulan pada setiap akhir penafsiran surat (kesimpulan global tentang kandungan surat).<sup>51</sup>

d. Kekurangan dan kelebihan

Sebagai karya manusia biasa, tafsir Al-Mishbah tentu saja memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dari kitab tafsir Al-Mishbah ini adalah:

- 1) Tafsir Al-Mishbah sesuai dengan kondisi keindonesiaan. Dalam penafsirannya banyak menanggapi masalah-masalah yang terjadi di dunia Islam Indonesia, bahkan internasional.
- 2) Tafsir Al-Mishbah kaya akan referensi dari berbagai latar belakang referensi, yang penyajiannya ringan dan mudah diahami oleh pembacanya.
- 3) Tafsir Al-Mishbah begitu mengedepankan *munasabah* (hubungan) antar surah, ayat, dan antar akhir ayat dan awal surat. Hal ini membantah anggapan para orientalis yang tidak mendasar yang

<sup>50</sup> Junaedi, "Konsep Dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah", 227

<sup>51</sup> Zaenal Arifin, "KARAKTERISTIK TAFSIR AL-MISBAH," *AL-IFKAR* XIII, no. 01 (2020): 15-16

mengatakan bahwa Al-Qur'an itu tidak memiliki hubungan antar satu ayat dengan ayat yang lainnya, ayatnya kacau balau.

Adapun kekurangan dari tafsir Al-Mishbah adalah sebagai berikut:

- 1) Dalam berbagai kisah-kisah dan riwayat yang dituliskan Quraish Shihab dalam tafsirnya, terkadang tidak menyebutkan perawinya. Hal ini para pembaca dan pengkaji ilmu kesulitan untuk merujuk dan berhujjah dengan kisah-kisah tersebut.
- 2) Beberapa penafsirannya yang tergolong berbeda dengan mayoritas mufasir, seperti tentang ketidakwajiban berhijab, menjadikannya dilabeli liberal.
- 3) Penjelasan penafsiran Quraish Shihab dalam Al-Mishbah tidak sisipkan dengan penjelasan dalam *Footnote*. Sehingga, tafsiran-tafsirannya terkesan murni hasil pemikirannya sendiri. Tentu saja hal ini menimbulkan banyak klaim bahwa karya tafsirnya tidak ilmiah.

## **B. Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah Tentang Ayat-Ayat yang Berkaitan dengan Zikir**

### **1. Q.S Al-Ra'd : 28**

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.<sup>52</sup>

Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa orang-orang beriman yang sebelumnya hati mereka tidak tenang (bimbang, ragu dll) dapat menjadi tentram karena mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya. Ketenteraman itu tumbuh dalam dada mereka karena *zīkrullāh*, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah (Al-Qur'an), yang mana kandungan dan redaksinya sangat indah. Orang-orang yang beriman, melakukan amal saleh dan yang semacamnya yang tidak akan meminta bukti tambahan atas kebesaran Allah dan bagi mereka itulah kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat mereka akan mendapatkan hadiah surga.

Kata (ذَكَرَ) zikir awalnya bermakna mengucapkan dengan lidah.

Kemudian makna ini berkembang menjadi “mengingat”. Meskipun begitu, mengingat sesuatu sering kali mengantar lidah untuk menyebutnya. Jika kata “menyebut” dihubungkan dengan sesuatu, apa yang disebut itu adalah namanya. Maka dari itu, ayat tersebut dipahami dalam arti menyebut nama Allah. Selanjutnya, nama sesuatu terucapkan jika seseorang teringat disebut sifat, perbuatan, maupun peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini *zīkrullāh* dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau

---

<sup>52</sup> *Al-Qur'an Kemenag* (Bekasi: PT AL RIBH MURTADHO JAYA, 2014), 252

neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya, atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya.<sup>53</sup>

Terdapat perbedaan pendapat diantara para ulama mengenai makna *zīkrullāh* dalam ayat ini. Ada yang mengartikannya sebagai Al-Qur'an karena memang salah satu nama Al-Qur'an adalah *az-zīkr* sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Anbiya' : 50 dan al-Hijr : 9. Pendapat lain memahami kata zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur'an maupun selainnya. Tentunya tujuan zikir adalah untuk mendorong hati menuju kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT, maka zikir membawa ketenangan batin. Bukan hanya ucapan dengan lidah. Kata (أَلَا) *ala* digunakan untuk meminta perhatian rekan bicara terkait hal yang akan diucapkan. Dalam konteks ayat ini adalah zikir kepada Allah yang dapat mendatangkan ketenteraman hati.

Dalam tafsir Al-Mishbah juga disebutkan bahwa Thabathaba'i menggarisbawahi kata تَطْمَئِنُّ (menjadi tentram) merupakan penjelasan dari kata sebelumnya yakni beriman. Tentu saja iman disini bukan sekadar pengetahuan tentang objek iman karena pengetahuan tentang sesuatu belum mengantar kepada keyakinan dan ketenteraman hati. Ilmu tidak menciptakan iman. Bahkan, bisa saja pengetahuan itu melahirkan kecemasan atau bahkan pengingkaran dari yang bersangkutan seperti yang diisyaratkan oleh QS. an-Naml: 14:

---

<sup>53</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, IV. (Jakarta: Lentera Hati, 2011), 271

وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ ۗ

Artinya: “Mereka mengingkarinya karena kezaliman dan kesombongan, padahal hati mereka meyakini (kebenaran)-Nya. Perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang berbuat kerusakan”.<sup>54</sup>

Quraish Shihab menjelaskan bahwa memang terdapat jenis pengetahuan yang dapat menjadikan seseorang menjadi beriman. Pengetahuan yang dimaksud yaitu pengetahuan yang disertai dengan kesadaran akan kebesaran Allah serta kesadaran bahwa manusia sebagai hamba memiliki kelemahan dan memang butuh kepada Allah. Ketika pengetahuan dan kesadaran itu menyatu dalam jiwa seseorang maka dapat mendatangkan ketenangan dan ketenteraman pada hati seseorang itu. Ketika seseorang menyadari bahwa Allah Maha Penguasa dan Pengatur alam semesta dan segala sesuatu berada dalam genggamannya, maka dengan menyebut nama Allah, mengingat kekuasaan Allah, serta sifat-sifat Allah yang Agung, pastilah seseorang akan merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.<sup>55</sup>

Kata طَمِنٌ menggunakan *fi'il madhi* (bentuk kata kerja masa kini).

Penggunaan pada kalimat ini tujuannya bukan untuk menggambarkan terjadinya ketenteraman yang dimaksud hanya pada masa tertentu, melainkan

<sup>54</sup> *Al-Qur'an Kemenag*, 378

<sup>55</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur'an*, 272



yang dimaksud adalah sebuah kontinuitas dan kemantapannya. Ayat ini tidak bertentangan dengan firman-Nya

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ .....

Artinya : Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, ..... (QS. al-Anfal: 2)

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut menggambarkan keadaan seseorang ketika mendengar ayat-ayat yang mengandung ancaman, sedangkan pada QS ar-Ra'd ayat 28 ini adalah ketenteraman menyebut nama Allah yang rahmat Allah mengalahkan murka Allah, yang rahmat Allah mencakup segala sesuatu. Quraish Shihab juga memberikan penjelasan mengenai penafsiran QS. al-Anfal:14 tersebut, bahwa rasa takut dan gentar yang dirasakan oleh seorang yang beriman merupakan tahap awal dari gejolak jiwa ketika itu merasa sangat takut akibat membayangkan ancaman dan siksa Allah, sedangkan pada QS. ar-Ra'd:28 menggambarkan gejolak hati mereka setelah rasa gentar itu berlalu, yakni ketika mereka mengingat rahmat dan kasih sayang Allah.

Dari penjelasan tersebut Quraish Shihab menarik benang merah bahwa semewah apapun kehidupan seseorang jika ia tidak disertai ketenteraman hati maka tidak akan baik. Ketenteraman hati dapat dirasakan ketika hati yakin

dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan yaitu Allah SWT.<sup>56</sup>

## 2. QS. Az-Zumar: 23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا يَتَقَشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ يَذَلِّكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ يَوْمَئِذٍ يُضِلُّ اللَّهُ فَمَا لَهُ ۚ مِنْ هَادٍ

Artinya : “Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, Kitab yang serupa lagi berulang-ulang. Bergetar karenanya kulit orang yang takut kepada Tuhan mereka. Kemudian, menjadi lunak kulit dan hati mereka kepada *zikrullāh*. Itulah petunjuk Allah; Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada pula baginya satupun pemberi petunjuk”.<sup>57</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang Al-Qur’an beserta dampaknya terhadap orang-orang yang dadanya sedang sempit dan hatinya membatu (keras) kemudian Allah lapangkan dadanya serta Allah lembutkan hatinya karena seseorang itu berzikir kepada Allah. Ayat ini memiliki keterkaitan dengan ayat sebelumnya, yangmana pada ayat sebelumnya menjelaskan sikap orang-orang yang dilapangkan dadanya serta yang keras hatinya terhadap *zikrullāh*

<sup>56</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur’an*, 274

<sup>57</sup> *Al-Qur’an Kemenag*, 461

yang intinya adalah Al-Qur'an dan tuntunan agama. Sedangkan ayat ini merupakan kesimpulan dari uraian yang sebelumnya sedikit rinci. Puncak dari *zikrullah* adalah al-Qur'an. Ayat ini menjelaskan tentang Al-Qur'an serta dampaknya terhadap orang-orang yang terbuka hatinya. Pada ayat ini dijelaskan pula bahwa Allah menurunkan firman-firmannya secara berangsur-angsur yang kemudian terhimpun dalam kitab agung yakni Al-Qur'an yang kualitas ayat-ayatnya sama (sama-sama agung) dan semua ayatnya sempurna. Didalamnya terdapat beraneka ragam keterangan dan berulang-ulang. Walaupun berulang-ulang namun tidak menjadikan pembaca dan pendengarnya bosan dan dampaknya terhadap kehidupan juga tidak berkurang. Bergetarnya kulit (merinding) dan hati orang-orang yang takut kepada Allah secara berkesinambungan karena membaca atau mendengar atau memahami Al-Qur'an merupakan bukti bahwa ayat-ayat Al-Qur'an bukan kalimat biasa melainkan kalimat-kalimat yang memiliki kualitas yang agung. *kemudian* setelah berlalu sekian lama, kulit dan hati mereka *menjadi* tenang dan mantap (*lunak*) karena cenderung kepada *zikrullah* sehingga menerimanya dengan penuh suka cita dan gembira. Itulah kitab suci yang memuat petunjuk Allah dan memberikan pengaruh dalam hati orang-orang yang beriman. Allah berkuasa atas siapa yang Ia kehendaki atas siapa yang akan diberi petunjuk dan menyesatkan siapa yang Dia kehendaki. Hal ini

tergantung kecenderungan hati masing-masing orang. dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada pula baginya satu pun pemberi petunjuk.<sup>58</sup>

Makna kata مُتَشَابِهًا (*mutasyābihan*) berasal dari kata (شبه) *syabiha* yang bermakna serupa. Maksud dari kata *mutasyābih* di sini adalah kesamaan dalam hal kualitasnya, sehingga sangat sulit membedakannya. Kata مَثَابِي (*masābiya*) berasal dari kata مَثْنِيَة (*masniyah*) atau (مثنى) *musanna* yang asal katanya dari (إثنين) *isnain* artinya dua. Dengan demikian مَثَابِي berarti dua-dua atau berganda, maksudnya adalah berulang-ulang. Kata تَقَشَعْرُ (*taqsyā'irru*) berasal dari kata قَشَعْرِيَة (*qusyā'rirah*) yaitu kakunya kulit dengan sangat keras karena rasa takut atau dingin atau dalam bahasa Indonesia disebut berdirinya bulu roma. Hal semacam ini terjadi pada saat rasa takut menyelimuti jiwa seseorang. Maksud dari kalimat tersebut adalah gemetar dan rasa takut yang dirasakan seseorang saat mendengar atau membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an. Hal ini terjadi ketika jiwa seseorang mengarah kepada ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh kesadaran bahwa ia benar-benar lemah dihadapan Allah. Kata تَلِيْنُ (*talīn*) berasal dari kata لِيْن (*līn*)

---

<sup>58</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 12. (Jakarta: Lentera Hati, n.d.).

yang bermakna lemah lembut. Maksudnya adalah ketenangan dan kegembiraan menerima tuntunan Al-Qur'an. Kelemahlembutan tersebut ditimbulkan oleh ayat-ayat yang memberi harapan, serta menjanjikan curahan Rahmat yakni Al-Qur'an.<sup>59</sup>

Dalam Tafsirnya Quraish Shihab juga menuliskan pendapat Ibn 'Asyur mengenai ayat ini. Menurut Ibn 'Asyur bergetarnya kulit merupakan kondisi yang sifatnya sementara dan terjadi karena adanya rasa takut yang dirasakan hatinya. Adapun ketenangan kulit merupakan kondisi yang wajar. Kulit yang tadinya gemetar akibat rasa takut dan ketidak tenangan yang dirasakan akan kembali normal ketika suasana hati juga tenang. Hilangnya getar pada kulit seiring dengan hilangnya ketakutan dan kegelisahan yang ada dalam hati seseorang. Dari sini perlu disebut peranan hati untuk menekankan bahwa ketiadaan getar itu, bukan disebabkan oleh kelengahan. Penyebutan kata hati pada ayat tersebut bertujuan memberikan penekanan bahwa ketika hati seseorang terjaga dan sadar atas ayat-ayat yang didengar dan dibacanya itu dapat mengantarkan pada ketenangan batin dan getaran kulit serta rasa takut itu hilang.<sup>60</sup>

Pada akhir penafsiran Quraish Shihab memberikan penjelasan QS Az-Zumar ayat 23 bahwa ayat-ayat Al-Qur'an mengandung informasi dan tuntunan yang dapat menyentuh hati bagi siapa saja yang tekun baik membaca, mendengar serta memahami isi Al-Qur'an dengan baik.

---

<sup>59</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 217.

<sup>60</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 218.

### 3. QS. Al-Baqarah:152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۚ

Artinya : Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.<sup>61</sup>

Pada lafadz *فَاذْكُرُونِي* ditafsirkan Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya

bahwa dalam berzikir (mengingat Allah) harus menyertakan pikiran hati, dan anggota badan, tidak hanya melalui lidah saja. Quraish Shihab menjelaskan, bahwa mengingat Allah Swt dengan lidah yang dimaksud ialah menggunakan lidah untuk mensucikan dan memuji Allah. Seperti yang telah diketahui bersama bahwa salah satu cara mensucikan Allah SWT yaitu dengan mengucapkan kalimat *Subhanallah* (Maha Suci Allah), dan memuji Allah dengan mengucapkan kalimat *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah). Sedangkan yang di maksud dengan mengingat Allah SWT “dengan pikiran hati”, berdasarkan penjelasan Quraish Shihab, yaitu ingat melalui kesadaran penuh kita sebagai manusia terhadap tanda-tanda kebesaran Allah SWT di langit dan di bumi. Maksud dari mengingat Allah dengan “anggota badan” yaitu dengan melaksanakan perintah-perintah Allah. Dalam Al-Qur’an menjalankan perintah Allah banyak sekali disebutkan seperti melaksanakan salat, membayar zakat, melaksanakan puasa ramadhan, melakukan amal shalih,

---

<sup>61</sup> *Al-Qur’an Kemenag*, 23

amar ma'ruf nahi munkar, bersabar atas apa yang Allah beri, *tawakkal* lain sebagainya.

Lafadz *أَذْكُرْكُمْ* dalam tafsir Al-Mishbah bermakna “niscaya Aku ingat kepada kamu”. Lafaz ini merupakan bentuk jawaban Allah bahwa Allah akan mengingat orang-orang yang mengingat Allah apabila hal-hal mengingat Allah (zikir) yang telah disebut di atas sudah dilakukan. Dalam tafsir Al-Mishbah tertulis, “jika itu semua kamu lakukan niscaya Aku ingat pula kepada kamu sehingga Aku (Allah) akan selalu bersama kamu saat suka maupun duka.” Penafsiran lafadz ini juga merupakan jawaban Allah atas perintahNya kepada hamba-hambaNya untuk mengingat Allah baik dengan lidah, pikiran hati, dan anggota badan. Selain perintah untuk berzikir, dalam ayat ini Allah swt memerintahkan untuk bersyukur kepada Allah atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan.<sup>62</sup>

Pada lafadz *وَاشْكُرُوا لِي* Quraish Shihab menafasirkan “dan bersyukurlah kepadaKu dengan hati, lidah, dan perbuatan kamu pula, niscaya-Ku tambah nikmat-nikmatKu”. Beliau menjelaskan bahwa bersyukur kepada Allah swt juga harus dengan hati, lidah, dan perbuatan. Dan ketika seseorang bersyukur kepada Allah maka Allah akan menambah pula nikmat-nikmatNya. Pada ayat lain disebutkan:

---

<sup>62</sup> M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid I. (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 362

.....لَيْنِ شَكَرْتُمْ لَا زِيدُنَاكُمْ.....

Artinya: “...Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu...” (QS. Ibrahim: 7).

Pada lafaz وَلَا تَكْفُرُونَ ditafsirkan “dan janganlah kamu mengingkari nikmatKu agar siksaKu tidak menimpa kamu”. Dalam tafsir Al-Mishbah ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidak bersyukur kepada Allah dengan mengingkari nikmat yang Allah berikan kepadanya maka Allah akan menyiksa dirinya. Pada ayat lain dalam tafsir Al-Mishbah disebutkan:

.....وَلَيْنِ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ....

Artinya: “...tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu), sesungguhnya azabKu benar-benar sangat keras.” (QS. Ibrahim: 7).

Pada QS Al Baqarah ayat 152 ini Quraish Shihab memberikan kesimpulan, bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat Allah atas mengingat segala nikmatNya karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmatNya.<sup>63</sup>

### C. Implementasi Penafsiran Quraish Shihab Mengenai Ayat-Ayat Zikir dengan Praktik *Self-Healing*

Manusia semata-mata bukan masalah fisik-material saja, dibalik itu manusia mempunyai dimensi lain yang dipandang sebagai hakekat manusia yaitu dimensi spiritual. Dimensi fisik-material dan dimensi mental-spiritual saling berinteraksi

<sup>63</sup> M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 362.



dan saling memengaruhi. Karena itu manusia tidak akan mampu menjalani hidup tanpa membekali kedua unsur tersebut. Dalam kehidupan manusia, dimensi spiritual ini yang menopang kehidupan jasmaniah sehingga tidak boleh diabaikan. Jika dimensi fisik dapat merasa senang dengan hal-hal yang bersifat material, maka rohaniah manusia akan merasa tentram dengan hal-hal yang bersifat spiritual. Zikir merupakan salah satu hal yang dapat memuaskan dahaga batin manusia.<sup>64</sup> Fakta bahwa fisik dan mental merupakan satu kesatuan yaitu ketika seseorang merasa lelah dan stres sistem imun pada tubuh bisa melemah, sedangkan ketika sedang merasa bahagia sistem imun tubuh bisa meningkat. Oleh sebab itu proses penyembuhan menggunakan pikiran secara mandiri (*self-healing*) dapat dilakukan. Menurut Imam Ghazali, konsep kesehatan mental tidak terbatas pada gangguan jiwa atau penyakit, pengobatan dan merawat. Namun, termasuk juga pembinaan, perbaikan, dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan dan kesempurnaan Spiritual.<sup>65</sup>

Dalam beberapa jurnal dijelaskan bahwa hal-hal yang mendorong seseorang melakukan *healing* atau *self-healing* karena seseorang tersebut sedang merasa lelah dengan padatnya aktifitas dan berbagai hal lainnya, atau ketika seseorang sedang merasa stress. Dari sini kemudian orang akan berusaha mencari cara agar beban pikiran atau perasaannya dapat kembali pulih atau sekedar bebannya berkurang. *Self-healing* ditujukan untuk mencapai kesehatan yang baik baik fisik maupun

---

<sup>64</sup> Agus Riyadi, "Zikir Dalam Al-Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam)," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013): 45, <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1070/982>.

<sup>65</sup> Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an : Self Healing Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an," *AL-MANAR*: 8, no. 2 (2022): 72

psikis, dengan mengidentifikasi perasaan dan pikiran seseorang dan bagaimana mengelolanya. Orang yang melakukan *healing* tentu berharap untuk mendapatkan manfaat positif sehingga dirasakan kedamaian dan kenyamanan karena mereka menerima keadaan saat ini, masa lalu, dan mempersiapkan untuk menghadapi masa depan. Manfaat ini menjadi salah satu tolok ukur keberhasilan penerapan *self-healing*. Karena itu, harus ada kesadaran dari individu agar mau dan mampu melaksanakannya.<sup>66</sup>

Telah diketahui bersama bahwa zikir memiliki beragam manfaat bagi kehidupan diantaranya adalah mendapatkan ampunan, perlindungan serta pertolongan dari Allah, dapat menjadikan hati lebih tenang atau yang istilah saat ini disebut dapat digunakan sebagai sarana *healing*. Dari penafsiran zikir yang telah diuraikan di atas, peneliti menilai bahwa seseorang perlu mengetahui pengaplikasian zikir agar kemudian zikir benar-benar dapat menjadi *self-healing* bagi diri seseorang. Dalam salah satu jurnal penelitian disebutkan bahwa seseorang belum dapat merasakan manfaat zikir sebagai sarana *healing* meskipun sudah membaca zikir beserta artinya. Disini kemudian dapat dipahami perlunya pengetahuan mengenai cara pengaplikasian zikir yang tepat agar ketenangan jiwa itu dapat dirasakan. Berbicara mengenai pengaplikasian zikir, barang tentu pada penelitian sebelumnya dan buku-buku sudah banyak dimuat. Namun pada penelitian ini, peneliti berusaha memaparkan pengaplikasian zikir berdasarkan

---

<sup>66</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?," *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 79, <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>.

penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat zikir yang telah dibahas di atas untuk kemudian dapat dijadikan sebagai sarana *self-healing*.

#### Implementasi QS Ar-Ra'd : 28

Pada penafsiran QS Ar-Ra'd ayat 28 di atas, zikir yang dimaksud pada ayat tersebut yaitu mengingat Allah, menyebut keagunganNya, surga dan nerakaNya, rahmad dan siksaNya, perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya. Sehingga zikir yang dimaksud ayat ini termasuk pada bentuk *Ẓikru bil qalb* dan *Ẓikru bil lisan*. Mengenai pengimplementasian zikir dengan hati merujuk pada hadits yang termuat dalam kitab Shahih Muslim nomor 6805 yang diriwayatkan Abu Musa yang artinya sebagai berikut;

*Nabi s.a.w bersabda, Allah berfirman, "Aku sesuai dengan sangkaan hambaKu, dan Aku bersama hambaKu ketika dia mengingatKu. Jika dia mengingatKu di dalam dirinya, maka Aku mengingatnya di dalam diriKu, dan jika dia mengingatKu di tengah khalayak, maka Aku mengingatnya di tengah khalayak yang lebih baik daripada mereka. Jika dia mendekatkan diri kepadaKu sejengkal, Aku mendekatkan kepadanya sehasta, dan jika dia mendekatkan diri kepadaKu sehasta, maka Aku mendekatkan kepadanya sedepa, dan jika dia datang kepadaKu dengan berjalan, maka Aku mendatangnya dengan berlari"*

Ibn Hajar al-‘Asqalani menjelaskan perkataan zikir kepada Allah dalam hadits tersebut meliputi dua jenis zikir; *pertama*, Zikir lisan dengan melafalkan atau mengucapkan zikir yang mentauhidkan, mensucikan, dan mengagungkan Allah seperti lafaz tasbih, tahlil, takbir, basmalah, *hawqalah*, *hasballāh* dan istighfar. Berdoa memohon kebaikan di dunia dan akhirat juga termasuk zikir lisan.

Melakukan zikir lisan tidak diharuskan untuk benar-benar meresapi maknanya. Jika seseorang mampu berzikir lisan dan mampu menghadirkannya dalam hati maka itu adalah maqam yang tinggi. *Kedua* zikir hati yaitu menghayati dalil terkait zat, sifat dan kebesaran Allah. *Ketiga*, zikir dengan menggunakan anggota badan sebagai tanda pengabdian diri dan ketaatan kepada Allah.<sup>67</sup>

Dalam teori *self-healing*, zikir yang dimaksud dalam QS Ar-Ra'd ayat 28 ini termasuk dalam metode relaksasi dan metode *positive self talk*. Untuk memulihkan pikirannya seseorang semestinya merilekskan pikirannya, memfokuskan pikirannya kepada nama-nama Allah seperti penjelasan hadis di atas. Dalam tafsir Al Misbah juga dijelaskan bahwa ketika seseorang mengingat-ingat keagungan Allah serta kekuasaan Allah maka ketenangan dan ketentraman itu akan hadir dalam hati manusia. Karena itu, sudah sepatutnya untuk mengisi hari-hari dengan selalu mengingat Allah Yang Maha Kuasa. Mengingat Allah Swt tidak terbatas ketika melakukan salat saja, namun sangat dianjurkan untuk selalu mengingat-Nya dalam kondisi apapun.

### **Implementasi Az Zumar:23**

Pada penafsiran QS Az-Zumar ayat 23 dalam tafsir Al-Mishbah, zikir yang dimaksud adalah mengingat Allah dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an, dan dengan membaca Al-Qur'an hati akan tenang dan damai. Banyak ditemukan ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoritik bisa dijadikan sebagai acuan psikoterapi untuk menstabilkan kondisi

---

<sup>67</sup> Mohammad Fahmi Abdul Hamid and Ishak Suliaman, "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan Al-Kutub Al-Sittah," *Zulfaqar international journal of defence management , social science & humanities* 1, no. 2 (2018): 96

hati atau kejiwaan manusia. Hal ini kemudian menjadi salah satu alasan bahwa Al-Qur'an menjadi sarana *self-healing* yang sangat tepat. Berdasarkan penjelasan tersebut maka makna zikir dalam ayat ini dapat dikategorikan dalam bentuk *zikru bil lisan* karena membaca Al-Qur'an mengharuskan pembaca untuk mengucapkan dengan lisan.

Menurut penjelasan Ibnu Qayyim, obat yang sempurna bagi macam-macam penyakit hati dan jasmani adalah Al-Qur'an, selain itu Al-Qur'an juga menjadi obat yang sempurna bagi penyakit-penyakit yang berhubungan dengan duniawi maupun ukhrawi. Benar bahwa tidak semua orang dianugerahi jalan sehingga dapat menggunakan Al-Qur'an sebagai obat. Apabila orang yang sakit berhasil menggunakannya dengan baik sebagai obat dan 'meletakkannya' pada penyakit yang dideritanya dengan penuh keikhlasan, ketulusan, iman, penerimaan penuh, keyakinan yang mantap, serta memenuhi syarat-syaratnya, maka penyakit tidak dapat mengalahkannya. Karena itu, tidak ada satu penyakit hati atau jasmani, kecuali dalam Al-Qur'an terdapat petunjuk sebagai pengobatannya, sebabnya, dan berpantang darinya.

Dalam beberapa studi menunjukkan bahwa suara dengan irama seimbang memiliki pengaruh yang cukup baik bagi stabilitas dan aktivitas otak, serta berpengaruh pada detak jantung dan menjadikan otak lebih aktif dan hidup sehingga lebih mampu mengarahkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan berbagai macam penyakit. Oleh karenanya, membaca serta mendengarkan Al-Qur'an dapat memberi nutrisi kepada otak dengan getaran akustik yang benar, sehingga ia memengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangannya. Gelombang

suara yang dihasilkan dari membaca Al-Qur'an akan berinteraksi dengan sel-sel otak, memengaruhi Serta mengembalikan keseimbangan mereka dengan program-program yang benar agar bisa berjalan sempurna. Akan tetapi, ketika manusia menyimpang dari jalan Allah, maka ia sendiri yang membuat lelah sel-sel otaknya. Cara terbaik mengembalikan sel-sel ini ke kondisi semula adalah dengan dipengaruhi kalam-kalam Allah SWT.

### **Implementasi QS Al-Baqarah :152**

Dari uraian tafsir Al-Mishbah surah Al-Baqarah ayat 152 di atas dapat diketahui bahwa makna zikir dalam ayat ini termasuk pada tiga bentuk zikir yaitu *zikru bil lisan*, *zikru bil qolb*, dan *zikru bil jawahir*. Dalam penafsirannya Quraish Shihab juga telah menguraikan salah satu cara zikir lisan yaitu dengan mengucap pujian kepada Allah seperti mengucap tasbih, tahmid, *hawqalah*, tahlil dan lain sebagainya. Hal ini juga termuat dalam sebuah hadits pada kitab Shahih Bukhari nomor 6925, bahwa Rasulullah pernah ditanya oleh salah satu sahabat “Zikir apa yang paling utama?” Baginda menjawab, “Zikir yang dipilih Allah bagi para malaikatNya dan hamba-hambaNya yaitu *Subhanallah wa bihamdih*”. Disini Imam nawawi memberikan penjelasan bahwa lafadz tasbih lebih utama jika dibandingkan dengan perkataan manusia. Sedangkan dalam hadits nomor 6862 menjelaskan mengenai keutamaan zikir *hawqalah*.

Dari Abu Musa Al-Asy'ari Rasulullah bersabda: “*Maukah kamu aku tunjukkan satu ucapan yang termasuk pada salah satu perbendaharaan surga?*” atau baginda bersabda, *satu perbendaharaan daripada perbendaharaan surga? Maka aku*

menjawab, “Tentu” Baginda bersabda, ucapan *La hawla wala Quwwata illa billah*”.

Menurut penjelasan Imam Nawawi *hawqalah* merupakan suatu ucapan yang bentuknya penyerahan dan pengakuan terhadap Allah yang dipakai untuk penyerahan diri dan menyatakan bahwa manusia tidaklah memiliki hak untuk mempunyai sesuatu urusan. *hawqalah* juga termasuk pada salah satu bentuk pengakuan yang menyatakan bahwa seorang hamba tidak memiliki upaya untuk menolak suatu kemudharatan dan tidak memiliki kekuatan untuk mendatangkan kebaikan kepada dirinya melainkan dengan kekuasaan Allah.

Adapun zikir dengan hati (*zikru bil qalb*) juga telah dijelaskan oleh Quraish Shihab yaitu dengan menghayati atas keagungan Allah, ke-Besaran Allah dan segala ke-Maha Baikan Allah. Sedangkan untuk zikir dengan perbuatan (*zikru bil jawahir*) yaitu dengan melakukan amal shalih dan mematuhi perintah-perintah Allah.

Selain membahas mengenai zikir, ayat ini juga menerangkan terkait syukur. Dalam buku karya Quraish Shihab yang berjudul *Wawasan Al-Qur'an tentang zikir dan doa* dijelaskan bahwa sering kali kata syukur digandengkan dengan kata *Alhamdulillah* (yangmana kalimat ini juga termasuk zikir, karena mengingat Allah). Menurut Quraish Shihab Kata syukur merupakan pengakuan seorang hamba terhadap anugerah Allah dan penampakkannya kedalam kenyataan. Syukur ini terdiri dari syukur dengan hati, syukur lisan, dan syukur anggota badan. Syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari kebaikan Allah sebagai pemberi nikmat. Kesadaran yang dimaksud yaitu disertai dengan sikap tunduk dan kekaguman yang

kemudian melahirkan rasa cinta kepada Allah dan hal ini dapat mendorong seseorang untuk mengucapkan kalimat syukur seperti *Alhamdulillah* lalu disusul dengan syukur dengan anggota badan yang melahirkan perbuatan dalam bentuk menggunakan nikmat yang dianugerahkan sesuai dengan tujuan penganugerahan.<sup>68</sup>

Dalam teori *self-healing*, makna zikir pada ayat ini memuat beberapa metode *self-healing*, diantaranya metode relaksasi, *gratitude* (bersyukur) yaitu dengan mensyukuri segala nikmat Allah yang telah diberikan, *mindfulness* (kesadaran/melihat hikmah) dengan menyadari bahwa segala permasalahan yang sedang dirasakan merupakan ujian dari Allah dan mengingat Allah bahwa Allah pasti akan memberi kemudahan dan jalan keluar, dan *imagery* (embayangkan) yaitu berzikir dengan mengingat-ingat kebesaran dan keagungan Allah.

---

<sup>68</sup> M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*, 96



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan pada bab-bab sebelumnya, maka disini penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian dalam beberapa poin sebagai berikut:

1. Dalam tafsir Al-Mishbah penjelasan mengenai ayat-ayat zikir pada surah Al-Ra'd ayat 28, surah Az-Zumar ayat 23, dan surah Al-Baqarah ayat 152 Quraish Shihab menerangkan bahwasannya berzikir dengan mengingat Allah merupakan cara yang paling tepat bagi orang beriman dalam menghadapi perasaan-perasaan yang tidak tenang seperti was-was maupun kegelisahan dalam jiwa yang dapat menjadikan mata hatinya tertutup akan kebaikan. Berzikir kepada Allah/mengingat Allah dapat mendatangkan ketenteraman jiwa dalam hati orang-orang yang beriman, sebagai salah satu dampak positif karena berzikir dan mengingat-Nya. Pada surah Az-Zumar ayat 23 tidak hanya menjelaskan tentang zikir kepada Allah, namun juga menjelaskan untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah beri disertai dengan ketundukan hati dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada-Nya sehingga mendorong seseorang untuk berzikir kepada Allah.
2. Berkaitan dengan penerapannya Quraish Shihab memberikan penjelasan bahwa zikir yang diucapkan dengan lidah yaitu dengan mengucapkan kalimat-kalimat mensucikan Allah, memuji Allah dan lain sebagainya. Zikir yang

dilakukan dengan hati dan pikiran yaitu dengan mengingat Allah melalui kesadaran penuh kita sebagai manusia terhadap tanda-tanda kebesaran Allah di langit dan di bumi. Sedangkan zikir yang dilakukan dengan anggota badan seperti ibadah kepada Allah SWT dan lain-lain. *Self-healing* dengan zikir, bila melakukannya dengan seluruh anggota tubuh maka seseorang akan dapat merasakan ketenangan baik secara fisik maupun psikologis. Orang yang selalu berzikir kepada Allah secara fisik ketegangan ototnya akan berkurang sehingga tidak mudah terserang penyakit. Serta orang yang melakukan *self-healing* dengan zikir akan merasakan ketenangan jiwa sehingga hilang rasa cemas, takut, dan was-was yang dirasakan sebagai pengaruh tumbuhnya keyakinan pada sifat Allah saat mengingat-Nya.

## **B. Saran**

Setelah melakukan beberapa langkah untuk mendapatkan hasil *self-healing* dengan zikir melalui pemikiran tafsir Quraish Shihab, penulis perlu menuliskan beberapa saran untuk tercapainya lanjutan penelitian yang lebih sempurna sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan kajian lebih komprehensif dalam meneliti fakta lapangan mengenai penerapan zikir sebagai sarana *self-healing* sesuai penafsiran Quraish Shihab serta dampaknya bagi kesehatan jiwa/mental seseorang.
2. Sebagai kontekstualisasi dari penelitian ini, penulis berharap dapat menjadi salah satu yang terus bergerak agar dapat mengurangi angka terdampak stress, baik melalui pendampingan maupun cara-cara lain sesuai prosedur dan kemampuan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, and Sri Rizqi Wahyuningrum. "Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021).
- Akbar, Muhammad Ali. "Kontribusi Zikir : Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern." *Fitra* 2, no. 1 (2016).
- Ar Ridho, Ahmed Zaranggi, and Safira Malia Hayati. "Konsep Zikir Sufistik Dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Karim Karya Mullā Ṣadrā." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022).
- Arifin, Zaenal. "Karakteristik Tafsir Al-Misbah." *Al-Ifkar* XIII, no. 01 (2020).
- Bahrien, Budiman, and Septi Ardianty. "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi." *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017).
- Berutu, Ali Geno. "Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018).
- Ependi, A. "Konsep Zikir Menurut Dr. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah." *Skripsi* (2008).  
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19430%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19430/1/AHMAD EPENDI-FDK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19430%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19430/1/AHMAD%20EPENDI-FDK.pdf).
- Ghoni, Abdul. "Zikir Sebagai Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2021).
- Hamid, Anwar, and Dan Fasikhah. "Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada

- Wanita Single Parent.” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami 2012* (2012). <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/1747>.
- Harahap, Khoirul Amru, Reza Pahlevi Dalimunthe. *Dahsyatnya Doa & Zikir*. 1st ed. Tangerang: QultumMedia, 2008.
- Harahap, Syarihini. *Metodologi Studi Tokoh & Penulisan Biografi*. Jakarta: Prenada Media, 2014.
- Hariry, Sheila, M Nur Pahlevi, A Rosyid Sentosa, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Kalijaga Yogyakarta. “Terapi Penyembuhan Diri Dalam Mengatasi Stres Perspektif Psikologi Islam.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023).
- Has, Muhammad Hasdin. “Kontribusi Tafsir Nusantara Untuk Dunia (Analisis Metodologi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab).” *Al-Munzir* 9, no. 1 (2016).
- Heryadi, Nabila Netrianda. “Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Faith and Faith Journal : A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis” 7, no. 1 (2021).
- Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan. “Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health).” *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* 1, no. 2 (2017).
- Jamaludin, Agus, Nuwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini. “Konsep Zikir ( Studi Analisis Al-Quran ).” *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020). <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/geneologi/article/view/2376/1911>.

- Junaedi, Dedi. "Konsep Dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah." *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya* 2, no. 2 (2017).
- Misbakhuddin, Alfian Dhany, and Siti Arofah. "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)." *Spiritualita* 2, no. 1 (2018).
- Mohammad Fahmi Abdul Hamid, and Ishak Suliaman. "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan Al-Kutub Al-Sittah." *Zulfaqar international journal of defence management , social science & humanities* 1, no. 2 (2018).
- Muhammad Himmatur Riza, Vika Rachmania Hidayah. "Hermeneutika Dalam Tafsir Al-Misbah: Studi Penafsiran Surah Al-Ahzab Ayat 59." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran* 4, no. 2 (2022).  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Muniruddin, Muniruddin. "Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (2018).
- Mustaqim, Abdul. "Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori Dan Aplikasi)." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 15, no. 2 (2014).
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?" *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022). <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>.
- Ni'mah, Ulviyatun. "The Living Qur'an : Self Healing Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an." *AL-MANAR*: 8, no. 2 (2022).
- Nur, Afrizal. *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M.*

- Quraish Shihab*. Pustaka Al-Kautsar, 2018.  
<https://books.google.co.id/books?id=DgPeDwAAQBAJ>.
- Raco, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, n.d.
- Rahimah, Muthi'atur. "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M))." *skripsi* (2022).
- Rahmadi, Rahmadi. "Metode Studi Tokoh Dan Aplikasinya Dalam Penelitian Agama." *Al-Banjari : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 18, no. 2 (2019).
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.  
[https://statik.unesa.ac.id/profileunesa\\_konten\\_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf](https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf).
- Ramadhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Edited by Aidil Amin Effendy. 1st ed. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021.
- Riyadi, Agus. "Zikir Dalam Al-Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam)." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013).  
<http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1070/982>.
- Rochmah, Lailatul, Chasiru Zainal Abidin, and M Ali Rohmad. "Relasi Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa ( Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah Dan Al-Kamal Mojokerto ) Berzikir Akan Memperoleh Kesehatan Baik Jasmani Maupun Rohani , Zikir Dapat." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan*

*Keislaman* 5, no. 01 (2021).

Rokom. “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia.” *Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id*. Last modified 2021. Accessed April 3, 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

Sam, Samain. “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” *Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020).

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur’an*. Jilid IV. Jakarta: Lentera Hati, 2011.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jilid 12. Jakarta: Lentera Hati, n.d.

Shihab, M Quraish. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jilid I, C. Jakarta: Lentera Hati, 2005.

Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur’an Tentang Zikir Dan Doa*. 1st ed. Tangerang: Lentera Hati, 2015.

Wartini, Atik. “Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah.” *HUNafa: Jurnal Studia Islamika* 11, no. 1 (2014).

*Al-Qur’an Kemenag*. Bekasi: PT Al Ribh Murtadho Jaya, 2014.

- Aisa, Anna, Iswa Hasanah, Uswatun Hasanah, and Sri Rizqi Wahyuningrum. "Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2, no. 2 (2021): 136–153.
- Arifin, Zaenal. "ha XIII, no. 01 (2020): 5–32.
- Bahrien, Budiman, and Septi Ardianty. "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 141–148.
- Berutu, Ali Geno. "Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 1–20.
- Ependi, A. "Konsep Zikir Menurut Dr. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah." *Skripsi* (2008): 1–85.  
[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19430%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19430/1/AHMAD EPENDI-FDK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/19430%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19430/1/AHMAD%20EPENDI-FDK.pdf).
- Ghoni, Abdul. "Zikir Sebagai Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2021): 105–112.
- Hamid, Anwar, and Dan Fasikhah. "Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent." *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami 2012* (2012): 11–20. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/1747>.
- Harahap, Khoirul Amru, Reza Pahlevi Dalimunthe. *Dahsyatnya Doa & Zikir*. 1st ed. Tangerang: QultumMedia, 2008.
- Harahap, Syarihini. *Metodologi Studi Tokoh & Penulisan Biografi*. Jakarta: Prenada



Media, 2014.

Hariy, Sheila, M Nur Pahlevi, A Rosyid Sentosa, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Kalijaga Yogyakarta. “Terapi Penyembuhan Diri Dalam Mengatasi Stres Perspektif Psikologi Islam.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 1 (2023): 5355–5361.

Has, Muhammad Hasdin. “Kontribusi Tafsir Nusantara Untuk Dunia (Analisis Metodologi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab).” *Al-Munzir* 9, no. 1 (2016): 69–79.

Heryadi, Nabila Netrianda. “Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Faith and Faith Journal : A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis” 7, no. 1 (2021): 29–34.

Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan. “Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health).” *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* 1, no. 2 (2017): 271–280.

Jamaludin, Agus, Nuwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini. “Konsep Zikir ( Studi Analisis Al-Quran ).” *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020): 29–32.  
<http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/geneologi/article/view/2376/1911>.

Junaedi, Dedi. “Konsep Dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah.” *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya* 2, no. 2 (2017): 223–236.

Misbakhuddin, Alfian Dhany, and Siti Arofah. “Zikir Sebagai Terapi Penderita

- Skizofrenia (Living Al-Qur'an Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)." *Spiritualita* 2, no. 1 (2018): 1–19.
- Mohammad Fahmi Abdul Hamid, and Ishak Suliaman. "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan Al-Kutub Al-Sittah." *Zulfaqar international journal of defence management , social science & humanities* 1, no. 2 (2018): 93–104.
- Muhammad Himmatur Riza, Vika Rachmania Hidayah. "Hermeneutika Dalam Tafsir Al-Misbah: Studi Penafsiran Surah Al-Ahzab Ayat 59." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran* 4, no. 2 (2022): 83–94.  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- Muniruddin, Muniruddin. "Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (2018): 17.
- Mustaqim, Abdul. "Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori Dan Aplikasi)." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis* 15, no. 2 (2014): 201–218.
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?" *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 66–71. <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>.
- Ni'mah, Ulviyatun. "The Living Qur'an : Self Healing Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an." *AL-MANAR*: 8, no. 2 (2022): 65–88.
- Nur, Afrizal. *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab*. Pustaka Al-Kautsar, 2018.  
<https://books.google.co.id/books?id=DgPeDwAAQBAJ>.
- Raco, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana

Indonesia, n.d.

Rahimah, Muthi'atur. "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M))." *skripsi* (2022): 1–123.

Rahmadi, Rahmadi. "Metode Studi Tokoh Dan Aplikasinya Dalam Penelitian Agama." *Al-Banjari : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu KeIslaman* 18, no. 2 (2019): 274.

Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.

[https://statik.unesa.ac.id/profileunesa\\_konten\\_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf](https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf).

Ramadhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Edited by Aidil Amin Effendy. 1st ed. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021.

Riyadi, Agus. "Zikir Dalam Al-Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam)." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013): 33–52.  
<http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1070/982>.

Rochmah, Lailatul, Chasiru Zainal Abidin, and M Ali Rohmad. "Relasi Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa ( Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah Dan Al-Kamal Mojokerto ) Berzikir Akan Memperoleh Kesehatan Baik Jasmani Maupun Rohani , Zikir Dapat." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan KeIslaman* 5, no. 01 (2021): 69–76.

Rokom. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di

- Indonesia.” *Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id*. Last modified 2021. Accessed April 3, 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- Sam, Samain. “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah.” *Atta’dib Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020): 18–29.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al Qur’an*. Jilid IV. Jakarta: Lentera Hati, 2011.
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jilid 12. Jakarta: Lentera Hati, n.d.
- Shihab, M Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jilid I, C. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Shihab, M Quraish. *Wawasan Al-Qur’an Tentang Zikir Dan Doa*. 1st ed. Tangerang: Lentera Hati, 2015.
- Wartini, Atik. “Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah.” *HUNafa: Jurnal Studia Islamika* 11, no. 1 (2014).
- Al-Qur’an Kemenag*. Bekasi: PT Al Ribh Murtadho Jaya, 2014.

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Aisyatul Rodiyah  
Tempat/Tanggal Lahir : Pamekasan, 14 Agustus 1999  
Alamat : Desa Tangkilsari, kec. Tajinan, kab. Malang  
Nama Ayah : Sujaji  
Nama Ibu : Khosiah  
Email : [aisyahrDYH14@gmail.com](mailto:aisyahrDYH14@gmail.com)

**Riwayat Pendidikan Formal:**

1. RA Sunan Giri Tangkilsari (2004 – 2006)
2. MI Sunan Giri Tangkilsari (2006 – 2012)
3. MTs An-Nur Bululawang (2012-2015)
4. MAN 1 Malang (2015 - 2018)
5. S1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2019 - 2023)

**Riwayat Pendidikan Non Formal**

1. Pondok Pesantren Al Falah Al Makky (2015 – 2017)
2. Mahad Sunan Ampel Al-Aly (2019 – 2020)
3. Pondok Pesantren Yasalami (2020 – Sekarang)



## BUKTI KONSULTASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS SYARIAH

Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399 Faksimili (0341) 559399

Website fakultas: <http://syariah.uin-malang.ac.id> atau Website Program Studi: <http://hk.uin-malang.ac.id>

### BUKTI KONSULTASI

Nama : Aisyatul Rodiyah  
NIM/Jurusan : 19240039/Ilmu Al-Quran dan Tafsir  
Dosen Pembimbing : Dr. Nasrullah, Lc., M.Th.I.  
Judul Skripsi : Zikir Sebagai Sarana *Self-Healing* : Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al Mishbah

| No  | Hari/Tanggal     | Materi Konsultasi              | Paraf |
|-----|------------------|--------------------------------|-------|
| 1.  | 13 Februari 2023 | Konsultasi Proposal Skripsi    |       |
| 2.  | 02 Maret 2023    | Perbaikan Judul                |       |
| 3.  | 06 Maret 2023    | Konsultasi Proposal            |       |
| 4.  | 09 Maret 2023    | Acc Proposal                   |       |
| 5.  | 05 April 2023    | Konsultasi Rumusan Masalah     |       |
| 6.  | 12 April 2023    | Konsultasi Kerangka Teori      |       |
| 7.  | 01 Mei 2023      | Konsultasi BAB I-IV            |       |
| 8.  | 09 Mei 2023      | Konsultasi BAB I-V dan Abstrak |       |
| 9.  | 10 Mei 2023      | Acc Skripsi                    |       |
| 10. | 12 Mei 2023      | Tanda Tangan Monitoring        |       |

Malang, 12 Mei 2023  
Mengetahui,  
Ketua Jurusan Ilmu Al Quran dan  
Tafsir

Ali Hamdan, M.A., Ph.D.  
NIP. 197601012011011004