

**KONSEP *SELF- HEALING* DALAM SURAH AD-DHUHA: ANALISIS
PENAFSIRAN WAHBAH AZ-ZUHAILI DALAM TAFSIR AL-MUNIR**

SKRIPSI

OLEH :

MUHAMMAD FATIKHUL FIKRI

NIM. 220204110060



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARI'AH

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

**KONSEP *SELF- HEALING* DALAM SURAH AD-DHUHA: ANALISIS
PENAFSIRAN WAHBAH AZ-ZUHAILI DALAM TAFSIR AL-MUNIR
SKRIPSI**

**OLEH :
MUHAMMAD FATIKHUL FIKRI
NIM. 220204110060**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS SYARI'AH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap kemajuan ilmu pengetahuan,

Penulis menyatakan skripsi dengan judul:

KONSEP *SELF-HEALING* DALAM SURAH AD-DHUHA: ANALISIS PENAFSIRAN WAHBAH AZ-ZUHAILI DALAM TAFSIR AL-MUNIR

Benar-benar sebagai skripsi yang disusun sendiri, mengikuti aturan penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggung jawabkan. Apabila ternyata laporan penelitian skripsi ini dari hasil plagiasi karya orang lain, walaupun hanya Sebagian kecil, maka skripsi yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana itu dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 11 Mei 2026

Penulis,



Muhammad Fatikhul Fikri

NIM. 220204110060

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Muhammad Fatikhul Fikri NIM.
220204110060, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas
Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

KONSEP SELF-HEALING DALAM SURAH AD-DHUHA: ANALISIS PENAFSIRAN WAHBAH AZ-ZUHAILI DALAM TAFSIR AL-MUNIR

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, MA., Ph.D.
NIP.197601012011011004

Malang, 11 Mei 2026
Dosen Pembimbing,



Dr. H. Moh. Toriquddin, Lc., M.HI
NIP. 197303062006041001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

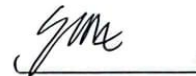
Dewan Penguji Skripsi saudara Muhammad Fatikhul Fikri, NIM 220204110060, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

KONSEP SELF- HEALING DALAM SURAH AD-DHUHA: ANALISIS PENAFSIRAN WAHBAH AZ-ZUHAILI DALAM TAFSIR AL-MUNIR

Telah dinyatakan lulus dalam sidang ujian skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2026

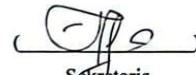
Dosen Penguji:

1. Nurul Istiqomah, M.Ag.
NIP. 199009222023212031



Ketua

2. Dr. H. Moh. Thoriquddin, Lc., M.HI.
NIP. 197303062006041001



Sekretaris

3. Miski, M.Ag.
NIP. 199010052019031012



Penguji Utama

Malang, 8 Juni 2026

Dekan,



Prof. Dr. Umi Sumbulah, M.Ag.
NIP. 198261998032002

MOTTO

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Allah SWT akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan

(QS. Al-Mujadalah: 11)

#####

“Ilmu itu Bukan Banyaknya, Tapi Manfaatnya”

(KH. M. Syifa' Malik M.Pd.I)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin atas berkat, rahmat, serta pertolongan Allah SWT penulisan skripsi yang berjudul: **“Konsep *Self-Healing* Dalam Surah Ad-Dhuha: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir”** dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam kami hanturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah memberikan uswatun hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syar'i. Dengan mengikuti beliau, semoga kita tergolong orang-orang yang beriman dan menadapatkan syafaatnya di hari akhir nanti. Aamiin.

Dengan segala pengajaran, bimbingan, arahan, dukungan dan fasilitas yang telah penulis nikmati dan dapatkan selama menempuh perkuliahan hingga pada tahap penulisan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M. Si., CHARM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M. Ag., selaku Dekan Faklutas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Ali Hamdan, MA., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Uinversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Bapak Dr. H. Moh. Toriquddin, Lc., M. HI., selaku dosen wali penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Dr. H. Moh. Toriquddin, Lc., M. HI., selaku dosen pembimbing penulis, terima kasih penulis haturkan atas waktu yang telah diluangkan, juga arahan serta masukan yang telah diberikan kepada penulis dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini.
6. Segenap dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang khususnya para Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas, semoga amal beliau semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
7. Kedua orang tua tercinta dan paling berjasa dalam hidup penulis yakni Bapak Mahrus Yuniarto dan Ibu Siti Muflikah, yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi di setiap perjalanan hidup penulis yang telah menanamkan nilai kesungguhan, kejujuran, dan keteguhan hati.
8. Keluarga besar Ignitus IAT 2022, yang telah kebersamai dan berjuang bersama dari semester pertama hingga saat ini menjadi bagian yang tak terlupakan selama proses pendidikan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Kepada keluarga besar MSAA (Ma'had Sunan Ampel Al-Aly) khususnya Ustadz dan Kakak-kakak Ibnu Sina 2023-2024, Ustadz dan Uda-uda Al-Khawarizmi 2024-2025, yang telah menemani dan memberikan banyak

pengalaman selama penulis mengemban ilmu di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

10. Kepada sahabat saya Ahmad Miftahul Qulub yang tidak kalah pentingnya.

Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, untuk menemani, mendukung, serta menghibur dalam kesedihan dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, baik sahabat,

kerabat, maupun rekan lainnya yang telah membantu dalam berbagai bentuk, baik doa, dukungan, maupun tindakan nyata. Semoga setiap kebaikan yang diberikan menjadi amal jariyah dan memperoleh balasan terbaik di sisi Allah Swt. Sebagai manusia yang tak pernah luput dari kekhilafan. Penulis sangat mengharpkan pintu maaf serta kritikan dan saran dari semua pihak demi upaya perbaikan di waktu yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat berkontribusi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap dan berdo'a kepada Allah SWT semoga kebaikan, rahmat dan keberkahan Allah selalu datang kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

Malang, 11 Mei 2026

Penulis

Muhammad Fatikhul Fikri

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindah alihan tulisan Arab dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam footnote maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini. Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang berstandar internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide Arabic Transliterasi), INIS Fellow 1992.

B. Konsonan

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
-------------------	-------------	--------------------	-------------

ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak Dilambangkan
b	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (Titik Diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (Titik Diatas)
خ	Kha	Kh	Ka Dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓ	Ẓ	Zet (Titik Diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es Dan Ye
ص	Sad	Ṣ	Es (Titik Di Bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (Titik Di Bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (Titik Di Bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (Titik Di Bawah) Apostrof Terbalik
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	Bub	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	h	Ha
أ/ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	y	Ye

Hamzah (أ) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. 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		Vocal panjang		Diftong	
اَ	A		Ā		Ay
إِ	I		Ī		Aw
أُ	U		Ū		Ba’
Vokal (a) panjang=	Ā	Misalnya	قال	Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya	قيل	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 ‘ nisbat di akhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya’ setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)	Misalnya	قَوْل	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay)	Misalnya	خَيْر	Menjadi	Khayrun

D. Ta’ Marbuthah

Marbuthah ditransliterasi dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta’ Marbuthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة المدرسة 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 diambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi fi rahmatillah.

E. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil terletak di xiv awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafaz 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 muqaddima 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 sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut: “.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan 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 “Abdal-Rahman Wahid”, “Amin Rais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat”.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
مستخلص البحث	xx
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Oprasional.....	12
F. Penelitian Terdahulu	15
G. Metode Penelitian	25
BAB II	32
TINJAUAN PUSTAKA	32
A. Konsep self-healing dalam perspektif psikologi.....	32
B. Metode Tafsir Tahlili.....	35
BAB III.....	38
PEMBAHASAN	38
A. Profil Wahbah az-Zuhaili dan Tafsir al-Munir.....	38
B. Penafsiran QS ad-Dhuha dalam Tafsir al-Munir	43
C. Konsep Self-healing dalam tafsir Wabah az-Zuhaili terhadap surah ad-Dhuha	54
D. Relevansi konsep <i>self-healing</i> dalam surah ad-Dhuha terhadap konteks kekinian	66

BAB IV	71
PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	79
BUKTI KONSULTASI.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel Penelitian Terdahulu	19
--	----

ABSTRAK

Muhammad Fatikhul Fikri, NIM 220204110060, 2026. Konsep *Self-Healing* Dalam Surah Ad-Dhuha: Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir. Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Dr. H. Moh. Toriquddin, Lc., M.HI

Kata Kunci: *Self-Healing*, Surah Ad-Dhuha, Tafsir Al-Munir, *Psychospiritual*

Era kemajuan teknologi dan informasi yang sangat pesat telah menyumbang dampak besar, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental. Belakangan ini isu kesehatan mental semakin disuarakan akibat dari perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mengharuskan manusia menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan modern. Permasalahan tersebut meliputi banyaknya masyarakat yang mengalami gangguan psikologis disebabkan kritikan, tanggapan, dan penilaian buruk orang lain terhadapnya. Akan tetapi, segala bentuk kecemasan tersebut bisa diatasi dengan *self-healing*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa konsep *self-healing* dalam surah ad-Dhuha berdasarkan penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kualitatif dalam bentuk *library research*, menggunakan pendekatan metode Tafsir tahlili dalam menafsirkan kandungan ayat-ayat *self-healing* dalam surah Ad-Duha.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Surah Ad-Duha menawarkan model *self-healing* Qur'ani yaitu 1. (a) *affective soothing*, yaitu system regulasi emosi dengan menurunkan tegangan dan meningkatkan rasa nyaman. (b) rekonstruksi makna hidup melalui cara mengingat nikmat masa lalu. (c) *action oriented healing*, yaitu *self-healing* yang dilengkapi empati atau kepedulian terhadap sosial dengan cara berbuat baik. 2. Pada konteks kekinian, konsep *self healing* dalam Surah Ad-Dhuha dapat dilihat melalui beberapa aspek. (a) mengandung ajaran optimisme terhadap masa depan. (b) mengajarkan pentingnya refleksi terhadap nikmat Allah agar dapat menumbuhkan rasa syukur dan mengurangi kecemasan. (c) mengandung perintah untuk berbuat baik terhadap orang lain. dalam konteks kekinian, membantu orang lain dapat menjadi sarana membangun makna hidup dan kesehatan emosional. Dengan demikian, Surah Ad-Dhuha dapat dipahami sebagai pedoman spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis dan proses penyembuhan diri.

ABSTRACT

Muhammad Fatikhul Fikri. Student ID 220204110060, 2026. The Concept of *Self-Healing* in Surah Ad-Dhuha: Analysis of the Interpretation of Wahbah Az-Zuhaili in Tafsir Al-Munir. Department of Al-Qur'an and Tafsir Sciences, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Supervisor Dr. H. Moh. Toriquddin, Lc., M.HI

Keywords: *Self-healing*, Surah Ad-Dhuha, Tafsir Al-Munir, *Psychospiritual*

The era of rapid technological and information advancement has had significant impact, one of which is mental health disorders. Recently, mental health issues have become increasingly prominent due to changes in lifestyle, social environments, and technology, which require people to adapt to the various demands of modern life. These issues include the large number of people experiencing psychological disorders due to criticism, negative responses, and negative judgments from others. However, all forms of anxiety can be overcome through self-healing.

The aim of this research is to analyze the concept of self-healing in surah ad-Dhuha based on Wahbah az-Zuhaili's interpretation in Al-Munir's tafsir. The research method used is a qualitative study method in the form of library research, using the Tafsir tahlili method approach in interpreting the content of the self-healing verses in Surah Ad-Duha.

The results of the study show that Surah Ad-Duha offers a Qur'anic model of self-healing, namely: 1. (a) affective shooting, which is a system of emotional regulation by reducing tension and increasing a sense of comfort. (b) reconstructing the meaning of life through remembering past blessings. (c) action-oriented healing, which is self-healing accompanied by empathy or social concern through doing good. 2. In the current context, the concept of self-healing in Surah Ad-Dhuha can be seen through several aspects. (a) it contains a teaching of optimism for the future. (b) it teaches the importance of reflecting on God's blessings in order to foster gratitude and reduce anxiety. (c) it contains a command to do good to others. In the current context, helping others can be a means of building meaning in life and emotional health. Thus, Surah Ad-Dhuha can be understood as a spiritual guide in dealing with psychological stress and the process of self-healing.

مستخلص البحث

محمد فتح الفكري , ارقم الجمعة, ٢٢٠٢٠٤١١٠٠٦٠, مفهوم الشفاء الذاتي في سورة الضحى: تحليل تفسير وهبة الزحيلي في تفسير المنير. قسم علوم القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، مشرف الدكتوراه. الحج. موه. تور الدين، مجاز، ماجستير في الشريعة الإسلامية

الكلمت المفناحية: الشفاء الذاتي, سورة الضحى, تفسير المنير, روحاني

لقد كان لعصر التقدم التكنولوجي والمعلوماتي السريع أثرٌ بالغ، من بين آثاره اضطرابات الصحة النفسية. وقد برزت هذه المشكلات مؤخرًا بشكلٍ متزايد نتيجةً لتغيرات نمط الحياة، والبيئات الاجتماعية، والتكنولوجيا، مما يلزم الأفراد بالتكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة المتنوعة. وتشمل هذه المشكلات ارتفاع عدد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية بسبب النقد، وردود الفعل السلبية، والأحكام المسبقة من الآخرين. ومع ذلك، يمكن التغلب على جميع أشكال القلق من خلال العلاج الذاتي.

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل مفهوم العلاج الذاتي في سورة الضحى استنادًا إلى تفسير وهبة الزحيلي في شرح المنير. وقد اعتمدت الدراسة على منهج البحث النوعي، وتحديدًا البحث المكتبي، باستخدام التفسير التحليلي لتفسير آيات العلاج الذاتي في سورة الضحى.

... تشير النتائج إلى أن سورة الضحى تقدم نموذجًا قرآنيًا للشفاء الذاتي: ١. (أ) التكيف العاطفي، وهو نظام لتنظيم المشاعر يقلل التوتر ويزيد الشعور بالراحة. (ب) إعادة بناء معنى الحياة من خلال تذكر النعم الماضية. (ج) الشفاء العملي، أي الشفاء الذاتي المصحوب بالتعاطف أو الاهتمام الاجتماعي من خلال فعل الخير. ٢. في السياق الحالي، يمكن النظر إلى مفهوم الشفاء الذاتي في سورة الضحى من خلال عدة جوانب: (أ) أنها تتضمن تعليمًا للتفاؤل بالمستقبل. (ب) أنها تُعلم أهمية التأمل في نعم الله لتعزيز الامتنان وتقليل القلق. (ج) أنها تتضمن أمرًا بفعل الخير للآخرين. في السياق الحالي، يمكن أن تكون مساعدة الآخرين وسيلة لبناء معنى للحياة وللصحة النفسية. وبالتالي، يمكن فهم سورة الضحى كدليل روحي في التعامل مع الضغط النفسي وعملية الشفاء الذاتي.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Al-Qur`an merupakan sumber ajaran dan pedoman bagi setiap muslim, didalamnya mencakup semua aspek kehidupan manusia mulai dari penciptaan manusia sampai manusia itu bertemu dengan Allah SWT. hingga aspek mengenai hukum-hukum yang mengajarkan manusia untuk meraih kesuksesan dunia dan akhirat. Dalam halnya kehidupan manusia di dunia itu tidak luput dari ujian Allah SWT. baik diuji dengan kebaikan ataupun keburukan. Kebanyakan manusia ketika diuji dengan keburukan mereka berlarut-larut dalam kesedihan, keresahan ataupun kegelisahan, namun pada dasarnya setiap permasalahan yang ada pasti ada jalan keluarnya. Oleh karena itu, Al-Qur`an berperan penting dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada manusia. Sebagaimana dalam firman-Nya:

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

Artinya: *“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”* (QS. Al-Baqarah 2:155)

Aturan dan ketentuan sudah ditetapkan oleh Allah SWT. kepada manusia. Untuk menjalankannya diperlukan usaha yang tidak mudah, karena dalam proses tersebut manusia akan selalu diiringi dengan ujian dan cobaan. Manusia seringkali dihadapkan dengan berbagai masalah yang menyebabkan keresahan, kegelisahan, stres hingga berpengaruh pada

kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam menyelesaikan suatu masalah atau mencari solusi diperlukan kontrol diri juga pikiran yang tenang dan jernih agar masalah dapat teratasi.

Kemajuan teknologi dan informasi telah memberikan dampak yang signifikan, dalam konteks digital, meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi dan media sosial telah berkontribusi pada meningkatnya resiko munculnya gejala depresi, kecemasan, serta rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa interaksi yang terjadi di platform media sosial sering memperburuk persepsi individu terhadap ketidakmampuannya dalam memenuhi standar sosial yang ditampilkan oleh orang lain, yang umumnya ditonjolkan secara berlebihan. Di tengah arus perubahan sosial yang berlangsung begitu cepat serta tekanan yang terus meningkat dari lingkungan sekitar, banyak individu merasa terperangkap dalam lingkaran penilaian negatif dan kritik yang merugikan. Stigma terhadap isu kesehatan mental, yang diperkuat oleh tekanan sosial dan kecenderungan untuk menginternalisasi standar-standar yang tidak realistis, menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis seseorang¹

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat

¹ Asif trisnani, "self-healing dalam Al-Quran", Qolamuna, No 2 (2026): 410

terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik.² Namun tidak sedikit dari masyarakat mengabaikan hal tersebut, berdasarkan data BPS dan survei tahun 2024, peningkatan gangguan kesehatan mental di Indonesia, terutama pasca-pandemi, dengan sekitar 24,7% anak muda usia 17-30 tahun rentan marah dan takut. Sebanyak 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental, sementara 25,77% remaja usia 10-19 tahun di Banten (data BPS 2024) melaporkan gejala kesehatan mental terganggu. Selain itu berdasarkan data dari kemenkes tahun 2023, diperoleh data Kasus bunuh diri di Indonesia menunjukkan tren peningkatan, dengan data POLRI tahun 2023 mencatat 1.350 kasus, meningkat dari 826 kasus di 2022. Kemenkes menyoroti bahwa angka ini *under-reported* (banyak tidak dilaporkan) karena stigma, sementara data proyeksi global (IHME) menunjukkan estimasi kasus jauh lebih tinggi, mencapai ribuan per tahun.³

Dalam kehidupan sehari-hari, kebanyakan masyarakat telah kehilangan aspek spiritual yang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Pola atau gaya hidup masyarakat maju mengalami perubahan mendasar: nilai-nilai moral, etika, agama, tradisi lama yang ditinggalkan karena dianggap usang. Kekosongan spiritual, kerohanian, dan rasa keagamaan inilah yang justru menimbulkan permasalahan pada gangguan kesehatan mental.⁴ Kemudian ilmuwan psikologi menjelaskan bahwa

² Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)”, Prosiding KS: Riset & PKM, Vol. 2, NO. 2, 147–300, 253.

³Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalahpermasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses pada 18 Januari 2023

⁴ Musripah, Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spritual, (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022), 3.

gangguan jiwa juga dapat disebabkan oleh faktor psikologi dimana seseorang dengan pengalaman frustrasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami akan mewarnai perilaku, kebiasaan, dan sifatnya di masa yang akan datang.⁵

Tidak hanya itu, seiring berkembangnya zaman, teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat. Bahkan sekarang teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Hampir setiap kegiatan yang dilakukan, baik dalam bidang pekerjaan, pendidikan, hingga perdagangan, semua dibantu oleh teknologi yang semakin canggih. Hal ini tentu menjadi suatu dampak positif karena sangat membantu dalam mengelola dan memudahkan pekerjaan sehari-hari. Contohnya penggunaan smartphone yang pasti digunakan oleh tiap manusia. Namun dibalik dampak-dampak positif yang diberikan, ternyata teknologi juga memicu dampak negatif bagi manusia baik fisik maupun mental. Dari media sosial tersebut muncullah berbagai informasi yang menyebabkan banyaknya manusia yang merubah kebiasaan hidupnya seperti, perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mengharuskan masyarakat untuk ikut dalam tuntutan kehidupan yang modern. Pada akhirnya, ketika tidak mampu untuk mengikuti perkembangan zaman yang ada akan berpengaruh bagi sebagian orang, baik secara mental maupun materi.⁶ Selain itu juga menurut Ibnu Qayyim faktor-faktor terganggunya kesehatan mental ialah dikarenakan

⁵ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, Prosiding KS: Riset & PKM, Vol. 2, No. 2, 147–300, 255.

⁶ Putri HUdani Nabila, "Self Healing dalam Perspektif Al-Quran: Studi Quran Tematik," Jurnal Ilmu Pendidikan Islam Vol.3, No 3 (juli 2025)

tidak terlaksananya ubudiyyah kepada Allah seperti, tidak mengenal Allah, tidak mengenal jati diri, tidak beriman kepada hari akhir (ubudiyyah dunia), zhalim dan berakhlak buruk dalam berinteraksi, ekstrem dalam memenuhi kebutuhan, nutrisi, dan syahwat, lemah, malas, dan tidak percaya diri. Menurut beliau, dosa kecil dan besar memiliki dampak negatif terhadap kesehatan jiwa dan berpotensi menimbulkan berbagai macam penyakit dan gangguan.⁷

Dengan adanya masalah pada gangguan kesehatan mental, muncullah istilah dalam psikologi yaitu self healing yang ramai diperbincangkan masyarakat dari berbagai platform digital yang berkembang saat ini. Kehidupan masyarakat yang seringkali dihadapkan dengan berbagai konflik ataupun masalah kehidupan secara berkelanjutan, self healing merupakan salah satu upaya dalam menyembuhkan gangguan kesehatan mental secara mandiri yang ditunjang oleh beberapa pendukung baik dari internal maupun eksternal.

Self- healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “a process of cure”: suatu proses pengobatan/penyembuhan, maksudnya ialah sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. Self healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi

⁷ Abdul Aziz bin Abdullah al-Ahmad, Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 167-169

kepercayaan diri seseorang. Selain itu, metode ini juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang self itu sendiri.⁸ Perbaikan pada diri memiliki tujuan untuk mengeluarkan ekspresi yang tertunda, amarah yang tertunda, bahkan kenangan buruk yang sudah disimpan sejak lama dan mengganggu pikiran individu. Kemampuan untuk menerapkan metode ini setiap orang berbeda-beda dan bergantung dengan kecocokan model self healing yang dilakukan.⁹

Dalam tradisi Islam, konsep seperti tawakkul, sabar, syukur, dan penguatan keimanan dipandang sebagai bagian dari pemulihan mental dan spiritual yang bisa dipahami sebagai bentuk self-healing, di mana individu secara aktif mengelola kondisinya melalui makna, tafsir, dan sikap batin. Salah satu surah yang relevan adalah Surah Ad-Duha, yang menegaskan bahwa Allah tidak meninggalkan hamba-Nya, harapan bahwa sesuatu yang akan datang akan lebih baik dari yang sekarang dan pentingnya berbuat baik kepada yatim serta yang membutuhkan. Pesan-pesan ini membuka kesempatan untuk memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pemulihan. Meskipun Surah Ad-Duha telah banyak dipelajari sebagai sumber penghiburan dan harapan bagi Nabi Muhammad dalam menghadapi wahyu yang tertunda, kajian yang mengaitkan ayat-ayat ini dengan kerangka self-healing dalam konteks kesehatan mental modern masih terbatas.

⁸ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 1 Juni 2021, 42- 43.

⁹ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 5.

Beberapa penelitian menunjukkan dampak positif Al-Qur'an terhadap kesehatan fisik dan mental. Salah satunya, penelitian yang dilakukan oleh Nabila mengidentifikasi bahwa gangguan kesehatan mental sering kali dipicu oleh sifat negatif dan ujian hidup, sementara Al-Qur'an menawarkan mekanisme penyembuhan melalui nilai-nilai seperti pengampunan, syukur, kesabaran, dan dzikir, yang dapat membantu menenangkan jiwa dan mengelola emosi. Nazirah et al. menekankan bahwa AlQur'an memberikan kerangka holistik yang mendukung individu dalam mengembangkan ketahanan mental dan stabilitas emosional untuk menghadapi kompleksitas hidup modern yang dapat memicu stres dan kecemasan. Siddique & Rauf menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengidentifikasi penyebab spiritual dari masalah psikologis, seperti kecemasan, dan memberikan solusi melalui tawheed dan sabar. Penelitian Agustina et al. memperkenalkan Qur'anic bibliotherapy sebagai metode terapeutik yang menggabungkan prinsip spiritualitas Islam dengan psikologi, untuk membantu individu mengatasi masalah mental dan spiritual. Dan Ramadhini menemukan bahwa frekuensi membaca Al-Qur'an berhubungan langsung dengan penurunan tingkat kecemasan, mendukung pandangan bahwa praktik spiritual seperti membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan mengatur emosi.¹⁰

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya membahas konsep self-healing dalam Al-Qur'an secara umum, tanpa menguraikan secara spesifik keterkaitannya dalam Surah Ad-Duha. Ad-Duha merupakan salah

¹⁰ Asif Trisnadi, "Self Healing dalam Al-Quran", Qolamuna.No. 02(2026): 415

satu surah Makkiyah, terdiri atas sebelas ayat, dan menempati urutan ke-93 dalam mushaf. Surah ini turun pada masa ketika wahyu terlambat turun kepada Nabi Muhammad, sehingga kaum kafir menyebarkan fitnah dan tuduhan palsu. Surah Ad-Duha datang sebagai pembelaan terhadap Nabi, selain itu juga sebagai jaminan keridhaan Allah untuk menenangkan hati Nabi sekaligus memberi tuntunan bagi umat untuk tetap berpegang pada akhlak yang mulia. Dalam konteks ini, ayat-ayat yang terkait dengan ketenangan jiwa, penguatan batin, dan pemulihan mental sering kali turun untuk merespons kondisi sosial emosional yang sangat konkret, bukan dalam ruang hampa.

Surah Ad-duha merupakan salah satu rujukan utama dalam kajian penyembuhan batin, surah ini turun ketika Rasulullah mengalami fase psikologis yang berat. Dalam sebuah Riwayat mengatakan: Jibril ‘alaihis-salām terlambat turun membawa wahyu, sehingga Nabi SAW sangat bersedih. Seorang wanita Quraisy berkata kepada beliau: "Aku melihat setanmu telah meninggalkanmu." Maka Allah menurunkan firman-Nya: "Demi waktu duha, dan demi malam apabila telah sunyi. Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu." Keheningan wahyu selama beberapa waktu memunculkan tekanan mental, cibiran masyarakat Quraisy, dan potensi rasa khawatir mendalam. Kondisi ini menghadirkan gejala yang dalam literatur psikologi modern bisa disandingkan dengan anxiety, penurunan motivasi, dan kelelahan eksistensial. Dengan demikian, turunnya Ad-Duha berfungsi sebagai intervensi ilahi yang menguatkan psikologis

Nabi dan mengembalikan stabilitas batin beliau melalui narasi afirmatif, penegasan nilai diri, dan pengingat akan nikmat masa lalu.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan memfokuskan analisis tafsir tahlili pada Surah Ad-Duha, guna memetakan indikator-indikator self-healing yang konkret dan relevan untuk diterapkan dalam intervensi kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan konsep *self-healing* sebagai metode penyembuhan diri, serta menganalisis relevansi Surah Ad-Duha dalam mendukung kesehatan mental, khususnya dalam konteks tantangan psikologis yang dihadapi individu modern.

Penulis merasa tertarik untuk menggali lebih dalam tentang konsep-konsep self-healing yang terdapat pada surah ad-Dhuha karena era kemajuan teknologi dan informasi yang sangat pesat telah menyumbang dampak besar, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental. Belakangan ini isu kesehatan mental semakin disuarakan akibat dari perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mengharuskan manusia menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan modern. Permasalahan tersebut meliputi banyaknya masyarakat yang mengalami gangguan psikologis disebabkan kritikan, tanggapan, dan penilaian buruk orang lain terhadapnya. Akan tetapi, segala bentuk kecemasan tersebut bisa diatasi dengan self-healing. Melihat hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam terkait bagaimana konsep *Self-healing* terhadap surah ad-Dhuha.

Dalam penelitian ini, penulis melakukan pendekatan dengan mengkaji kitab *Tafsir al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili, termasuk salah satu tafsir kontemporer dan banyak dirujuk karena pendekatannya yang komprehensif. Tafsir ini tidak hanya menjelaskan makna literal ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga berupaya memberikan pemahaman yang relevan dengan konteks kehidupan modern, termasuk isu-isu psikologis seperti self-healing atau penyembuhan diri. Dalam kitab *Tafsir al-Munir*, Wahbah az-Zuhaili memberikan penjelasan tentang surah ad-Dhuha setidaknya terdapat empat point. *Pertama*, kasih sayang ilahi melalui penguatan rasa dipedulikan dan tidak ditinggalkan. *Kedua*, harapan dan kabar gembira yang diberikan oleh tuhan agar setiap individu selalu merasa optimis. *Ketiga*, mengingatkan nikmat dan anugrah yang telah Tuhan berikan kepada setiap hamba. *Keempat*, tarbiyah dari Tuhan untuk senantiasa bermuamalah dengan baik sebagaimana Tuhan telah berbuat baik.¹¹ Dengan demikian, Surah Ad-Duha tidak hanya memberikan penguatan teologis, tetapi juga menawarkan kerangka penyembuhan diri yang integratif dan relevan dengan problem kesehatan mental kontemporer.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep *self-healing* dapat dipahami berdasarkan penafsiran surah ad-Dhuha menurut Wahbah az-Zuhaili?
2. Bagaimana relevansi konsep *self-healing* dalam surah ad-Dhuha berdasarkan penafsiran Wahbah az-Zuhaili dengan konteks kekinian?

¹¹ Wahbah az-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, (Jakarta: Gema Insani, 2013)

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis konsep self healing yang terkandung dalam surah ad-Dhuha berdasarkan penafsiran Wahbah az-Zuhaili.
2. Untuk menjelaskan relevansi konsep self-healing dalam surah ad-Dhuha prespektif Tafsir al-Munir terhadap konteks kekinian.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki Manfaat dan memberikan kontribusi baik dari segi teoritis maupun praktis bagi penulis. Ataupun pembaca dari kalangan akademisi atau masyarakat baik secara langsung ataupun tidak langsung.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah metodologi tafsir tematik dalam kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya dalam menggali konsep psikologis-spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an melalui penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap Surah Ad-Dhuha. Serta diharapkan dapat membantu merumuskan konsep *self healing* berbasis Al-Qur'an yang tidak hanya berorientasi pada pemulihan emosional, tetapi juga pada penguatan tauhid, optimisme, dan ketenangan batin.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi individu yang mengalami kesedihan, kecemasan, atau krisis kehidupan, dengan memahami pesan penguatan dan harapan dalam Surah Ad-Dhuha melalui penafsiran Wahbah az-Zuhaili serta konsep *self healing* dalam

penelitian ini dapat diaplikasikan dalam praktik bimbingan dan konseling Islam sebagai pendekatan pemulihan psikologis yang berlandaskan wahyu.

E. Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memaknai judul dalam penelitian ini, maka berikut ini dikemukakan rumusan pengertian yang dijadikan tolak ukur dalam memahami judul tersebut:

1. Konsep *Self Healing*

Self healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai suatu proses pengobatan/penyembuhan, dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang.¹²

Self healing dalam Islam disamakan dengan syifa' (penyembuhan). Penyembuhan mental yang sakit sebab adanya luka batin (qalb maradh) dapat mengembalikan mental yang sehat atau Mental health (sehat mental), dalam Islam menurut Quraish Shihab disebut qalb muthmainnah (hati yang tenang) dan qalb sakinah (hati yang bersih). Self healing pada pembahasan ini dibatasi dengan penjelasannya dalam ranah keislaman khususnya

¹² Anna Aisa dkk., "Self Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring, Jurnal Pamomong, Vol 2, No 2, 2021, 139.

tentang bagaimana surah Ad dhuha memberikan pengajaran akan hal tersebut, yaitu ditinjau dengan perspektif tafsir tematik.

2. Tafsir Al-Munir

Kitab Al-Tafsir al-Munir fi al-‘Aqidah wa al-Shariah wa al-Manhaj, merupakan kitab tafsir yang terdiri dari 16 jilid besar, sekitar 10.000 halaman. Kitab ini pertamakali dicetak dan diterbitkan pada tahun 1991 di Damaskus oleh Dar al Fikr.¹³ Mengamati metode penulisan Tafsir al-Munir dari sisi runtun penafsiran, yang dimulai dari surah al-Fatihah dan berakhir pada surah an-Nas, bisa dikatakan metode penulisannya adalah tahili. Berdasarkan metode ini Wahbah menuliskan tafsirnya dari berbagai sisi dan rinci, dimulai dari membahas keutamaan surah, membahas makna kosa kata, mengulas kandungan sastranya, menafsirkan kandungan ayatnya kemudian menyimpulkan kandungan ayat tersebut di bawah tema fiqih al-hayah tanpa mengabaikan sisi munasabah antara ayat dan sebab nuzul nya.

Dalam kata pengantar karya tafsirnya, Wahbah Zuhaili mengatakan bahwa tujuan dari penulisan tafsirnya adalah menghubungkan umat Islam dengan kitab sucinya al-Qur’an dengan ikatan yang bersifat ilmiah, karena al-Qur’an adalah petunjuk kehidupan (dustur al-hayat) bagi seluruh manusia dan bagi kaum Muslimin khususnya. Oleh sebab itu, dalam membahas terkait hukum, ia tidak terpaku hanya pada masalah-masalah hujam yang biasa dibahas para pakar fiqih, tetapi ia membahas secara umum dan mengupasnya secara meluas, sehingga pembacanya betul-betul memahami

¹³ Islamiyah, “Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir,” 30.

kandungannya seperti, Aqidah, akhlak, metode dan cara bertingkah laku dan faedah yang bisa dipetik dari ayat-ayat al-Qur'an, baik dalam bentuk indikasi atau isyarat, menyangkut bangunan sosial setiap masyarakat yang maju atau menyangkut kehidupan pribadi setiap muslim.

3. Surah Ad Dhuha

Surah Ad Dhuha adalah surah ke-93 dalam Al-Qur'an dan terdiri dari 11 ayat. Surah ini termasuk golongan surah Makkiyah dan diturunkan sesudah surah Al-Fajr. Nama Adh Dhuha diambil dari kata yang terdapat pada ayat pertama, yang artinya "waktu matahari sepenggalahn naik". Surah Ad Dhuha menerangkan tentang pemeliharaan Allah terhadap Nabi Muhammad yang tak putus-putusnya, larangan berbuat buruk atau menghardik anak yatim dan orang yang meminta-minta juga mengandung pula perintah kepada Nabi untuk mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan Allah.

Sesuai namanya, surah ini turun pada waktu dhuha sebagai jawaban atas pertanyaan dan hinaan yang dilontarkan oleh kaum kafir Makkah yang menganggap bahwa Nabi Muhammad sudah tidak dipedulikan lagi oleh Tuhannya, sebab Nabi Muhammad sudah lama tidak menerima wahyu kenabian. Hingga akhirnya turunlah surah ini untuk mempertegas bahwasannya Allah memberitahukan bahwa dugaan kaum kafir Mekah adalah suatu kesalahan yang besar. Allah juga memberi tahu Nabi Muhammad bahwasannya Allah tidak pernah membenci atau melupakannya.

F. Penelitian Terdahulu

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

1. Artikel yang membahas manfaat self-healing yaitu jurnal yang berjudul “Self- Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi” yang ditulis oleh Muhammad Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh self-healing terhadap pengendalian emosi pada remaja. Jenis penelitian ini yaitu empiris yakni dengan meneliti yang berkaitan dengan pendapat serta perilaku masyarakat dalam hidup bermasyarakat dengan menggunakan eksperimen pada kelompok yang menggunakan dua tahap yaitu pretest dan post test. Hasil penelitian ini yang fokus terhadap kelompok remaja yang mengikuti beladiri bahwa terdapat keunikan pelatihan self-healing yang terdapat metode pengembangan spiritual dan penguatan raga dan hal itu berdampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan emosinya.¹⁴

¹⁴ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, no.1(2021)

2. Artikel yang membahas konsep self-healing dari tafsir al-Munir yang berjudul “Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir” ditulis oleh Edi Hermanto tahun 2024. pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep self-healing dalam perspektif islam berdasarkan tafsir surah al-Insyirah oleh Wahbah az-Zuhaili. Jenis penelitian ini adalah telaah pustaka dengan menggunakan penelitian library research.. Hasil dari penelitian artikel ini adalah bahwa QS. al-Insyirah memberikan sebuah konsep self-healing, yaitu dengan memberikan bimbingan kepada umat muslim dalam menghadapi kesulitan hidup melalui keyakinan bahwa setiap tantangan akan diikuti oleh kemudahan, serta pentingnya bersandar kepada Allah dalam proses penyembuhan diri. Wahbah az-Zuhaili memberikan penjelasan tentang hubungan antara kesulitan dan kemudahan dalam QS. al-Insyirah, serta konsep self-healing yang dapat diterapkan dalam kehidupan modern..¹⁵
3. Artikel yang mengkaji tentang metode self-healing berjudul “Metode Self- healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali” ditulis oleh Andri Yulian Christyanto pada tahun 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode self-healing islami yang kuat dalam menghadapi stres dengan menggunakan metode yang ada dalam kitab Minhajul ‘Abidin karya Imam Al- Ghazali. Jenis penelitian ini yaitu normatif dengan menggunakan metode kepustakaan (library research)

¹⁵ Edi Hermanto, “Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir”, Jurnal semiotika kajian ilmu Al-Qur’an dan tafsir, no 2(2024)

dan pendekatan kualitatif. Bentuk pengolahan data menggunakan content analysis yakni menggunakan studi literatur secara mendalam agar mendapatkan temuan-temuan yang berhubungan dengan penelitian. Hasil dari penelitian ini adalah telah ditemukan tujuh tahap self-healing secara terstruktur dapat mengatasi stres sesuai yang adalah kitab Minhajul ‘Abidin yaitu mengenal diri, menerima diri, menjaga diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur.¹⁶

4. Terapi Self Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya As-Sa’adah) karya Abdullah al-Hadad, Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Sultan Hasanuddin Banten pada tahun 2021. Hasil mengkaji kitab Kimiya As-Sa’adah adalah terapi selfhealing itu memiliki beberapa langkah yang harus dijalani yaitu mengenali diri sendiri, menemukan kelebihan dan kekurangan diri, mengendalikan kelebihan diri, membuat kesadaran penuh bahwa dengan adanya kelebihan itu dapat membawa seorang individu lebih percaya diri dan dapat lepas dari hal negatif di sekelilingnya.
5. Self-healing dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf) karya Afni Mulyani Harefa, skripsi program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022. Penelitian dalam skripsi ini hanya fokus pada surat Yusuf dan menelaah isi dan pesan dalam surat Yusuf untuk menemukan konsep self-healing. Hasil dari penelitian ini adalah konsep self-healing dalam surat Yusuf itu

¹⁶ Andri Yulian Christyanto, “Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al Ghazali,” Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling), no. 2(2021)

mencakup sikap memaafkan, berpikir positif, berdamai dengan diri sendiri, sabar, manajemen diri, dan memiliki kesadaran penuh (mindfulness).

6. Tesis pascasarjana yang mengkaji tentang Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-healing (Studi Analisis Tafsir Maqashidi), karya Nor Zakiah, yang ditulis pada tahun 2022. Inti pembahasan tesis ini adalah pentingnya menjaga kesehatan mental bagi tiap individu. Untuk menemukan faedah atau manfaat dari ayat-ayat AlQur'an, dalam penelitian ini dibantu dengan pendekatan maqashidi dari Abdul Mustaqim. Hasil penelitian tesis ini adalah teknik self-healing di dalam al-Quran adalah dengan berdoa, berzikir, salat, dan puasa.¹⁷
7. Artikel yang mengkaji konsep self healing yang berjudul "konsep self healing perspektif Al-Qur'an dan psikologi (studi atas surah Al-Muzammil 1-10)", ditulis oleh Saila rahmatika, Abd rozaq, Ulil fauziah pada tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep self-healing (Penyembuhan secara mandiri) dalam surah al-Muzammil ayat 1-10 yang dilihat dari kacamata al-Qur'an dan psikologi. Dengan fokus kajian: 1) Bagaimana konsep self-healing dalam surah al-Muzammil ayat 1-10. dan 2) Bagaimana korelasi self-healing dalam surah al-Muzammil dengan self-healing dalam ilmu psikologi. Jenis penelitian ini ialah kualitatif dengan menggunakan penelitian kepustakaan atau *library research*. Hasil dari penelitian ini

¹⁷ Nor Zakiah, "Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)" (Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022), <http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/1691/2/217410793-Nor%20Zakiah-Publik.pdf>

adalah Konsep self-healing yang diambil dari surah al-Muzammil ayat 1-10 terdapat empat cara diantaranya; qiyamul lail, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat.¹⁸

Dari pemaparan penelitian-penelitian terdahulu membuktikan bahwa kajian tafsir yang bertemakan kesehatan mental dan self-healing sudah banyakdikaji. Namun, penulis belum menemukan penelitian yang fokus pada konsep self- healing dalam Al-Qur'an yang menganalisis tematik atas surah Ad dhuha. Oleh karena itu, tulisan ini hadir untuk membahas konsep self healing dalam Al-Qur'an dengan menganalisis secara tematik terhadap surah Ad dhuha.

Tabel 1.1 Tabel Penelitian Terdahulu

No	Identitas Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Muhammad Anis Bachtiar dan Aun Falestein Faletehan, Artikel: “Self healing sebagai Metode Pengendalian	fokus terhadap kelompok remaja yang mengikuti bela diri bahwa terdapat keunikan pelatihan self-	Sama-sama membahas tentang self-healing	Jenis penelitian empiris atau studi lapangan. Tidak membahas

¹⁸ Saila Rahmatika, Abd Rozaq dan Ulil Fauziah, “Konsep self healing perspektif Al-Qur'an dan psikologi (studi atas surah Al-Muzammil 1-10”, Jurbal hukum islam, Vol 9, No 2(2023)

	Emosi, Jurnal An-Nafs, 2021	healing yang terdapat metode pengembangan spiritual dan penguatan raga dan hal itu berdampak positif terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan emosinya.		dalam perspektif Al-Qur'an
2.	Edi Hermanto, "Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir",	QS. al-Insyirah memberikan sebuah konsep self-healing, yaitu dengan memberikan bimbingan kepada umat muslim dalam	Sama-sama menggunakan prespektif dari Tafsir al-Munir sama- sama menggunakan kualitatif dengan	Tidak membahas surah Ad Dhuha

	Artikel: Jurnal semiotika, tahun 2024	menghadapi kesulitan hidup melalui keyakinan bahwa setiap tantangan akan diikuti oleh kemudahan, serta pentingnya bersandar kepada Allah dalam proses penyembuhan diri.	metode kepustakaan	
3.	Andri Yulian Christyanto, “Metode Self-healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali”, Jurnal Ristedik (Jurnal	telah ditemukan tujuh tahap self-healing secara terstruktur dapat mengatasi stres	Sama-sama membahas tentang self-healing dan jenis penelitian sama-sama kualitatif	Objek penelitian menggunakan kitab Minhajul ‘Abidin Al-Ghazali. Sedangkan

	Bimbingan dan Konseling)(2021).	sesuai yang adalah kitab Minhajul ‘Abidin yaitu mengenal diri, menerima diri, menjaga diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur.		penelitian ini surah Ad dhuha
4.	Abdullah Al-Haddad, “Terapi Self Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya As-Sa’adah)”, Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Sultan Hasanuddin	Mengkaji kitab Kimiya As-Sa’adah adalah terapi selfhealing itu memiliki beberapa langkah yang harus dijalani yaitu mengenali diri sendiri, menemukan	Sama-sama membahas tentang self-healing dan jenis penelitian sama-sama kualitatif	Fokus tentang terapi self healing bukan Konsepnya. Tidak membahas secara tematik

	Banten pada tahun 2021	kelebihan dan kekurangan diri, mengendalikan kelebihan diri, membuat kesadaran penuh bahwa dengan adanya kelebihan itu dapat membawa seorang individu lebih percaya diri dan dapat lepas dari hal-hal negatif di sekelilingnya.		
5.	Afni Mulyani Harefa,"Self-healing dalam Al-	Konsep self-healing dalam surat Yusuf itu	Sama-sama membahas self healing	Fokus terhadap surah Yusuf bukan

	Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)", skripsi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022	mencakup sikap memaafkan, berpikir positif, berdamai dengan diri sendiri, sabar, manajemen diri, dan memiliki kesadaran penuh (mindfulness).		surah Ad Dhuha
6.	Nor Zakiya, "Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-healing (Studi Analisis Tafsir Maqashidi)", tahun 2022.	penelitian tesis ini adalah teknik self-healing di dalam al-Quran adalah dengan berdoa, berzikir, salat, dan puasa	Sama-sama membahas self healing	Menggunakan analisis tafsir Maqosidi bukan tematik

7	Saila Rahmatika, Abd Rozaq, Ulil Fauziah, “konsep self healing perspektif Al-Qur’an dan psikologi (studi atas surah Al-Muzammil 1-10)”, Jurnal hukum islam (2023).	Konsep self-healing yang diambil dari surah al-Muzammil ayat 1-10 terdapat empat cara diantaranya; qiyamul lail, membaca al-Quran dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat.	Sama-sama membahas self healing. Juaga menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan	Fokus kajian terhadap surah Al-Muzammil aya 1-10 bukan surah Ad Dhuha.
---	--	--	--	--

G. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹⁹ Adapun struktur

¹⁹ Sugiyono, “Metodologi penelitian kuantitatif,kualitatif, dan R & D, 2020, Hal 2

penulisan penelitian ini disusun berdasarkan kepada pedoman penulisan karya tulis ilmiah tahun 2022 fakultas syariah UIN Malang.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian pustaka (library research) yaitu dengan mengumpulkan data-data kepustakaan baik berupa buku dan karya tulis dalam bentuk lain yang dinilai relevan dengan tema pembahasan tentang self healing. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian kualitatif ialah untuk menguraikan berbagai peristiwa atau fenomena dan penjelasannya terkait hal tersebut.²⁰

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini digunakan untuk memahami fenomena self healing secara mendalam, holistik, dan kontekstual dengan menekankan pada makna, nilai, serta proses yang terjadi.. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan tafsir tahlili untuk mengkaji ayat-ayat khususnya surah Ad Dhuha yang berkaitan dengan self healing.

3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu:

- a. Sumber data primer, dalam hal ini sumber yang digunakan sebagai objek utama penelitian, yaitu Tafsir Al-Munir.

²⁰ Septiawan Santana, Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2010), 33-40.

- b. Sumber data sekunder, yaitu bahan-bahan pustaka yang berkaitan dengan sumber primer serta pembahasan dalam penelitian ini, baik berupa indeks Al-Qur'an, literatur kitab-kitab tafsir para mufassir, kitab hadis maupun buku-buku yang membahas tentang self healing yang relevan dengan tema penelitian ini.²¹

4. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka mendalam atau *document analysis*. Teknik ini difokuskan pada penelusuran dan analisis terhadap berbagai sumber tertulis yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian, terutama kitab tafsir dan literature pendukung lainnya. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui dua tahap utama. Pertama, pengumpulan data primer yang berfokus pada Q.S. Ad Dhuha melalui analisis penafsiran Wahbah az-Zuhaili. Dari sini peneliti mengidentifikasi kata kunci seperti penguatan, syukur, dan optimisme. Kedua, pengumpulan data sekunder yang meliputi buku, jurnal akademik, dan artikel ilmiah yang berhubungan dengan self healing. Seluruh data yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan kredibilitas sumber dan relevansinya dengan rumusan masalah untuk memastikan kedalaman dan akurasi analisis.²²

²¹ Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.

²² M.Pd.I. Mukhamad Fathoni, *Teknik Pengumpulan Data Penelitian, Jurnal Keperawatan*, 2019. Hal, 241.

5. Metode Analisis Data

Proses analisis data yang peneliti gunakan adalah pemeriksaan data (*editing*), klasifikasi (*classifying*), verifikasi (*verifying*), analisis (*analyzing*), dan tahap terakhir adalah kesimpulan (*concluding*).²³

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Editing adalah membenarkan jawaban yang kurang jelas, meneliti jawaban-jawaban responden sudah lengkap atau belum, menyesuaikan jawaban yang satu dengan lainnya serta kegiatan dalam rangka lengkap dan sempurnanya jawaban responden.

2. Klasifikasi (*Classifying*)

Klasifikasi (*Classifying*) yaitu setelah ada data dari berbagai sumber, kemudian diklasifikasikan dan dilakukan pengecekan ulang agar data yang diperoleh terbukti valid. Klasifikasi ini bertujuan untuk memilah data yang diperoleh dari informan dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

3. Verifikasi (*Verifying*)

Verifikasi data adalah langkah dan kegiatan yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data dan informasi dari lapangan. Dalam hal ini, peneliti melakukan pengecekan kembali data yang sudah terkumpul terhadap kenyataan yang ada di lapangan guna memperoleh keabsahan yang ada.

²³ Bambang Waluya, *Penelitian Hukum Dalam Praktek* I, (Jakarta: Sinar Grafika, 2008), hlm. 73.

4. Analisis (*Analyzing*)

Analisis Data adalah suatu proses untuk mengatur aturan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola kategori dan suatu uraian dasar. Analisis data sebagai bagian dari isi penelitian di samping penyajian data, mendasarkan analisisnya dari data yang disajikan itu. Data yang telah disajikan di analisis melalui pendekatan yang sudah ditentukan. Analisis data seringkali peneliti menggunakan kutipankutipan dari hasil penelitian terdahulu atau mengutip pendapatpendapat ahli dari buku-buku, sebagai upaya mempertajam analisis yang dikerjakan.

5. Kesimpulan (*concluding*)

Kesimpulan dikemukakan secara menyeluruh tetapi berurutan dari hal yang bersifat umum kemudian baru ke hal-hal yang bersifat khusus. Berdasarkan penemuan- penemuan lapangan, analisis data dan hasil kesimpulan yang dirumuskan dijadikan dasar bagi perumusan saran-saran.

6. Sistematika Pembahasan

Pembahasan dalam sebuah karya penelitian pada hakikatnya menuntut adanya sistematika penulisan yang jelas dan terarah, agar isi yang disajikan dapat tersusun secara runtut, logis, dan tidak keluar dari pokok kajian yang menjadi fokus Utama penelitian. Berdasarkan Pedoman Penelitian Karya Tulis Ilmiah Fakultas Syari'ah yang berlaku, sistematika penulisan disajikan dengan cara menguraikan logika pembahasan yang akan

digunakan dalam penelitian ini. Sistematika pembahasan ini ditulis dengan tujuan supaya penelitian ini terealisasi dengan baik dan benar. Dalam menyajikan penelitian ini penulis akan membaginya menjadi 4 bab dan pada setiap babnya akan dipecah menjadi beberapa sub bab. Penjelasan dari isi setiap bab pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I, penulisan skripsi ini diawali dengan bagian pendahuluan. Sebagaimana lazimnya sebuah karya ilmiah, bagian ini mengangkat latar belakang masalah, yang dalam hal ini berkaitan dengan konsep self-healing. Latar belakang tersebut juga azbabun nuzul surah Ad dhuha dan mengapa surah ini berkaitan dengan self-healing. Bab ini juga dikemukakan rumusan masalah yang dirancang berdasarkan permasalahan yang diangkat, kemudian diikuti dengan tujuan penelitian serta manfaat yang diharapkan dari hasil kajian ini. Selain itu, penulis juga menguraikan beberapa penelitian terdahulu tentang self-healing, yang menyoroti perbedaan antara penelitian ini dan karya-karya sebelumnya yang dibahas dalam subbab penelitian sebelumnya. Bab ini juga menguraikan metode penelitian, termasuk jenis dan pendekatan, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data yang digunakan.

Bab II, bab ini menjelaskan tinjauan pustaka yang digunakan dalam penelitian ini. Di dalamnya, penulis menguraikan variabel dan konsep utama yang mendasari teori tersebut, yaitu pendekatan psikospiritual, agar pembaca dapat memahami dengan jelas arah pembahasan penelitian. Lebih lanjut, penulis juga memberikan gambaran singkat tentang latar belakang

dan pemikiran Wahbha az-Zuhaili, yang mendasari lahirnya Tafsir al-Munir.

Bab III, merupakan bagian utama dari skripsi yang menyajikan hasil dan pembahasan dari penelitian. Dalam bab ini, peneliti akan memaparkan penafsiran QS. Ad-Dhuha menurut penafsiran Wahbah az-Zuhaili, kemudian mengaitkan atau menghubungkan dengan self-healing untuk dikontekstualisasikan pada masa kini

Bab IV, merupakan bagian penutup skripsi, menyajikan kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan, baik dari segi analisis interpretatif maupun konsep self-healing dalam surah ad-Dhuha. Peneliti juga menyampaikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan dalam penelitian lanjutan atau pengembangan kajian tafsir dan budaya populer. Bab ini menegaskan bahwa meskipun penelitian telah dilakukan secara menyeluruh, tetap ada ruang untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep *self-healing* dalam perspektif psikologi

Self-healing adalah proses penyembuhan luka batin yang dilakukan dengan cara mengeluarkan perasaan maupun emosi yang terpendam di dalam tubuh. Luka batin yang berlangsung dalam waktu lama bisa menyebabkan stres kronis, depresi, dan gangguan kecemasan yang makin memperburuk kesehatan mental. Parahnya lagi, hal ini berisiko membuat seseorang menyakiti diri sendiri atau bahkan mencoba bunuh diri. Mengobati luka batin utamanya dilakukan dengan bantuan tenaga kejiwaan profesional, seperti psikolog atau psikiater. *Self-healing* mungkin menjadi salah satu terapi yang akan diterapkan.²⁴ Dalam perspektif modern, konsep self-healing merujuk pada kemampuan individu untuk memulihkan diri secara mandiri dari trauma emosional, stres, atau ketidakseimbangan mental melalui praktik-praktik berbasis bukti ilmiah. Pendekatan ini telah berkembang sejak era psikologi positif pada awal abad ke-21, di mana self-healing dipandang bukan hanya sebagai pemulihan pasif, tetapi proses aktif yang melibatkan neuroplastisitas otak.²⁵

1. Macam-macam self-healing

a. Forgiveness

²⁴ Aprinda puji, “*mengenal self-healing dan cara mudah memulainya*”, <https://hellosehat.com/mental/self-healing/>, 2025

²⁵ Kabat-zinn, “*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*”, (Bantam books: 2013)

Forgiveness merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan self healing seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri agar karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya forgiveness maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama. Pada konsep forgiveness terdapat beberapa manfaat yang didapatkan setelah melalui beberapa proses. forgiveness merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Proses yang dilalui individu tentunya akan memiliki manfaat seperti pada pernyataan tersebut menunjukkan bahwa forgiveness memiliki manfaat untuk melepaskan rasa marah, dendam dan nyeri akibat perlakuan orang lain. beberapa hal yang dilepaskan pada proses forgiveness merupakan emosi negatif yang dimiliki individu. Hal ini menunjukkan bahwa forgiveness dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan emosi negatif akibat konflik dengan orang lain

b. Gratitude

Gratitude atau psikologi kebersyukuran merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. Gratitude merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan. Hal ini tentunya sangat penting untuk ditumbuhkan dalam diri seseorang agar dapat berpikir secara positif. Gratitude yang merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama

proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif . Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa gratitude mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada didalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan gratitude dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif.²⁶

c. Self compassion

Self compassion merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Self compassion dapat diterapkan untuk menumbuhkan sikap positif untuk selalu berempati atas kesusahan orang lain dan membuhkan sikap ingin menolong. Menurut Germer memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu merupakan definisi dari self compassion. Dasarnya konsep self compassion ini tumbuh dalam diri individu dengan keadaan baik untuk diri sendiri dan orang lain sehingga dapat membantu sesama jika self compassion ini tumbuh dalam diri seseorang.

d. Mindfulness

Pengalaman yang ada pada setiap orang dilakukan atas dasar kesadaran. Peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini dan penerimaan pengalaman tanpa memberikan tanggapan atau penilaian merupakan definisi dari mindfulness. Pada dasarnya setiap orang memiliki

²⁶ Diana Rahmasari, "*self healing is knowing your own self*", (Surabaya:Unesa university press,2020), hal 28

pengalaman masing-masing, namun diantaranya terdapat beberapa orang yang memberikan penilaian ataupun tidak. Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mainfulness*.

B. Metode Tafsir Tahlili

Kata tahlili diambil dari bahasa Arab “*halla*” yang secara harfiah berarti membuka, mengurai, atau menganalisis sesuatu. Secara istilah, metode tahlili adalah cara para penafsir (mufasssir) menjelaskan ayat-ayat Al-Qur’an secara sangat rinci dan berurutan sesuai susunan surat atau ayat dalam mushaf dengan mempertimbangkan berbagai aspek, mulai dari kandungan setiap lafaz, hubungan antar-ayat (*munasabah*), hadis terkait, pendapat ulama terdahulu, hingga pandangan pribadi penafsir yang diwarnai latar belakang pendidikan dan keahliannya di suatu bidang.²⁷

Metode tahlili adalah pendekatan tafsir paling awal yang bertujuan menafsirkan dan menjelaskan isi serta arti ayat-ayat Al-Qur’an dari berbagai sudut pandang, dengan mengikuti urutan ayat dan surat dalam mushaf. Metode ini telah digunakan sejak generasi sahabat dan tabi’in. Contohnya, Mujahid pernah menunjukkan seluruh mushaf kepada Ibnu Abbas sebanyak tiga kali, mencocokkan setiap ayat, dan meminta penjelasan tafsirnya secara berurutan. Menurut Musaid al-Thayyar, tafsir tahlili adalah metode di mana penafsir (mufasssir) menjelaskan ayat-ayat Al-Qur’an secara berurutan sesuai susunan mushaf (bisa dalam sejumlah ayat, satu surat, atau

²⁷ Reza Adeputra Tohis and Mustahidin Malula, “Metodologi Tafsir Al-Qur’an,” *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 2, no. 1 (2023): 12–22, <https://doi.org/10.30984/mustafid.v2i1.570>.

keseluruhan mushaf). Setelah menyebutkan ayatnya, penafsir lalu menguraikan kandungannya, meliputi makna kata, pendapat ulama, analisis tata bahasa (i'rab), keindahan bahasa (balaghah), hukum yang terkandung, sebab turun ayat (asbab an-nuzul), hingga hikmah dan aspek lain yang menjadi fokus mufassir.

Metode ini memungkinkan penafsir (mufassir) menjelaskan ayat Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan atau kecenderungan yang mereka yakini, seperti pendekatan kebahasaan, rasional (logika), riwayat (hadis dan atsar sahabat), atau isyarat (sufistik). Contoh karya tafsir yang menggunakan metode ini adalah Tafsir Ath-Tabari dan Tafsir Ibnu Kasir.²⁸

Tidak terhenti perjalanan tafsir tahlili sampai pada ulama terdahulu saja. Metode tafsir tahlili sampai saat ini masih relevan dan dapat digunakan dalam penafsiran al-Qur'an sebagaimana perkembangan kehidupan manusia secara umum. Berikut ini ada beberapa langkah yang digunakan para ulama terdahulu dalam penafsiran al-Qur'an dengan metode tahlili; Pertama, penjelasan makna kata dalam al-Qur'an. Kedua, penjelasan asbab nuzul ayat (sebab turunnya ayat). Ketiga, penjelasan munasabah antar ayat dan surat sebelumnya. Keempat, penjelasan I'rab ayat dan macam-macam qiraat ayat. Kelima, penjelasan kandungan balaghahnya dan keindahan susunan kalimatnya. Keenam, penjelasan hukum fiqih yang diambil dari ayat. Ketujuh, penjelasan makna umum dari ayat dan petunjuk-petunjuknya. Tujuh point inilah yang merupakan inti dalam metode tafsir tahlili, yang

²⁸ M.Pd Dr. Hj. Zahrani, M.Pd.I. & Muslehuddin, Studi Al-Qur'an & Hadis, Sanabil, n.d. 214-215.

digunakan oleh para ahli tafsir terdahulu dalam buku tafsir mereka. Hanya saja langkah-langkah di atas bukan berarti harus berurutan seperti urutan di atas, tetapi itu adalah langkah secara umum para ahli tafsir dalam metode tahlili. Terkadang sebagian ahli tafsir tidak menggunakan salah satu langkah yang di atas. Atau sebagian mufassir mengedepankan makna umum dari pada penjelasan I'rab, sesuai yang dipandang penting oleh ahli tafsir (penulis) dalam tafsirnya. Sebagaimana juga ada mufassir yang tidak mengelompokkan tafsirnya seperti di atas, akan tetapi mufassir menjelaskan tafsirnya secara natsryakni campur dan menyatu antara penjelasan makna dan penjelasan lainnya.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Profil Wahbah az-Zuhaili dan Tafsir al-Munir

1. Kehidupan dan Pendidikan

Nama lengkap Wahbah Az-Zuhaili ialah Wahbah Ibnu syekh Musthafa al-Zuhaili dengan Abu Ubadah sebagai nama panggilannya. Al-Zuhaili merupakan nama yang dinisbatkan kepada kota Zahlah di wilayah Lebanon tempat kelahiran ayahnya.²⁹ Wahbah dilahirkan di Dar ‘Athiyyah, Faiha, Damaskus, Syiria pada 6 Maret 1932 M/1351 H. Lahir dari seorang agamawan yang terkenal akan kesalehan dan ketakwaannya, bernama Musthafa al-Zuhaili dan sosok yang berpegang teguh pada ajaran Islam, Fatimah binti Mustafa Sa’adah. Kedua orang tuanya menjalani kehidupan mereka dengan bercocok tanam sekaligus berdagang dan sangat peduli dengan pendidikan anak-anak mereka.³⁰

Wahbah al-Zuhaili berhasil menghafal Al-Qur’an di saat usianya masih tergolong belia di bawah bimbingan kedua orang tuanya. Wahbah mulai belajar Al-Qur’an sekaligus menamatkan ibtidaiyahnya pada 1946 M di Damaskus.⁴⁶ Wahbah melanjutkan pendidikannya ke jenjang selanjutnya selama enam tahun, yaitu pada 1946-1952 dan berhasil menyelesaikan kuliah di fakultas Syari’ah dan Fakultas Bahasa Arab dan Sastra di Universitas Damaskus. Tak puas dengan pendidikannya di tanah air, Wahbah pun

²⁹ Sukron, “Tafsir Wahbah Al-Zuhaili Analisis Pendekatan, Metodologi, Dan Corak Tafsir AlMunir Terhadap Ayat Poligami.”

³⁰ Anwar, “Tela’ah Terhadap Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah al-Zuhayli.”

melanjutkan studinya ke Universitas Al-Azhar dan Universitas Ain Syams. Wahbah berhasil melewati masa studinya dengan cemerlang dan memperoleh ijazah sarjana Syariah, ijazah konsentrasi bahasa Arab di Al-Azhar, dan memperoleh gelar Lc di bidang hukum. Wahbah melanjutkan pendidikan masternya di fakultas hukum Universitas Kairo dan selesai pada 1959 M. Pendidikan doktoral pun Wahbah ambil dan selesai empat tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1963 M.³¹ Tak berpuas diri dengan segenap prestasi yang telah di torehkan sebelumnya, beliau kembali melanjutkan Pendidikan terakhirnya ke jenjang doctoral. di bawah bimbingan Dr. Muhammad salam madkur beliau berhasil menulis disertasi berjudul “*Atsār al-Harb fī alal-fiqh al-Islāmi-dirasah Muqaranah baina al-mazāhib al-Samānīyah wa al-Qanūn ad-Duwali al-‘Am*” dan selesai pada tahun 1963 serta meraih peringkat terbaik dengan predikat *summa cumlaude*.

2. Karya-karya tulisan Syekh Wahbah az-Zuhaili

Jumlah karya beliau mencapai lebih dari 200 judul buku besar dan lebih dari 500 tulisan dalam bentuk artikel, diktat kuliah, dan makalah ilmiah. Salah satu karya monumentalnya adalah *al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuh*, yang menjadi rujukan utama dalam kajian fiqih di berbagai perguruan tinggi Islam, termasuk di Indonesia. Karena keluasan wawasan dan kedalaman ilmunya, Wahbah al-Zuhaylī sering disandingkan dengan tokoh besar seperti Imām al-Suyūṭī. Adapun karya-karya Wahbah al-Zuhaylī dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj*

³¹ Andy Hariyono, “Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili Dalam Kitab *Al-Munīr*” 1, no. 1 (2018).

- Al-Tafsīr al-Wajīz
- Al-Tartīl al-Tafsīr al-Wajīz ‘alā Hāmisy al-Qur’ān al-‘Aẓīm
- Al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuh (8 jilid)
- Uṣūl al-Fiqh al-Islāmī (2 jilid)
- Āṣār al-Ḥarb fī al-Fiqh al-Islāmī
- Al-Khaṣā’iṣ al-Kubrā li Ḥuqūq al-Insān fī al-Islām wa Da‘ā’im alDīmuqrāṭiyyah al-Islāmiyyah
- Al-Islām wa al-Īmān wa al-Iḥsān

3. Tafsir al-Munir

Tafsir al-Munīr diberi judul Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj yang pertama kali diterbitkan pada 1991 di Dar Al-Fikr, Beirut, Lebanon. Tafsir al-Munīr menghimpun 30 juz AlQur'an dalam 16 Jilid dengan dua juz tafsir pada setiap jilidnya kecuali beberapa jilid terakhir yang hanya berupa indeks yang terdiri atas istilah dan tema yang ada di dalam tafsir al-Munīr beserta informasi mengenai halaman, jilid, dan juznya.³² Corak yang mendominasi dalam Tafsir al-Munir adalah corak tafsir fiqhi (hukum), karena penulisnya sendiri yakni Wahbah az-Zuhayli dalam kitab tafsirnya al-Munir banyak menekankan penjabaran hukum-hukum syariat yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan latar belakang Wahbah az-Zuhayli sebagai pakar fiqih dan ushul fiqih. Namun demikian, corak ini tidak berdiri sendiri, karena tafsir ini juga menampilkan unsur tematik (maudu'i) dan

³² Sukron, "Tafsir Wahbah Al-Zuhaili Analisis Pendekatan, Metodologi, Dan Corak Tafsir AlMunīr Terhadap Ayat Poligami."

tafsir adabi ijtima'i (sastra dan sosial), yang terlihat dari gaya penulisan yang komunikatif serta pembahasan ayat yang berkaitan dengan etika sosial dan kehidupan bermasyarakat.³³ Pendekatan yang holistik ini menjadikan Tafsir al-Munir sebagai salah satu pilihan referensi penting dalam kajian tafsir di era kontemporer ini.

Secara metodologis, kitab tafsir al-Munir menggunakan pendekatan tafsir tahlili, yakni menafsirkan ayat secara berurutan sesuai mushaf. Namun, yang membedakan Tafsir al-Munir dengan tafsir lainnya adalah pendekatannya yang kuat terhadap aspek fiqhī. Wahbah al-Zuhayli menafsirkan ayat dengan membandingkan pandangan empat mazhab (Hanafi, Mālikī, Syāfi'ī, dan Hanbalī), serta menjelaskan hikmah syariat yang terkandung di dalamnya.³⁴ Secara umum, kitab ini memiliki corak tafsir fiqhi yang sangat kental, namun juga mengandung corak adabi ijtima'i, karena disebabkan di dalam kitabnya Wahbah az-Zuhayli banyak sekali mengangkat nilai-nilai sosial dalam penafsirannya. Corak lain yang juga menonjol adalah pendekatan wasathiyyah (moderat), di mana al-Zuhayli senantiasa menghindari pemahaman yang ekstrem, baik liberal maupun tekstualis. Gaya bahasa yang digunakan pun tergolong sistematis dan mudah dipahami, menjadikan kitab ini relevan untuk akademisi, praktisi hukum Islam, hingga masyarakat umum.

Untuk Sistematika atau runtutan pembahasan dalam tafsirnya ini, Wahbah, memaparkan dalam muqaddimah di tafsirnya, sebagaimana berikut:

³³ Ahmad Rofiq, "Corak dan Metode Tafsir al-Munir Kaya Wahbah az-Zuhayli," Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis 14, no. 1 (2013) hal.89

³⁴ Wahbah al-Zuhayli, al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj, (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āssir, 1991), Jil. 1, hlm. 5.

- Mengkelompokkan ayat-ayat al-Quran dengan urutan mushaf yang ingin dijelaskan tafsirannya dalam satu judul pembahasan
- Memberikan judul yang cocok sesuai temanya.
- Memaparkan isi atau kandungan masing-masing surat secara global/umum.
- Memaparkan setiap ayat yang ingin ditafsirkan dari segi kebhasaan dan menganalisisnya.
- Menjelaskan atau menyebutkan asbabun nuzul ayat jika ada sebab turunnya dan menjelaskan kisah-kisah shahih yang berkaitan dengan ayat yang ingin ditafsirkan.
- Memaparkan ayat-ayat yang ditafsirkan dengan rinci.
- Mengeluarkan hukum-hukum istinbat al-hukm yang berkait dengan ayat yang telah ditafsirkan.
- Membahas dari segi kesastraan dan i'rab ayat-ayat yang akan ditafsirkan.

Selain itu jika di cermati dengan seksama terdapat pola penafsiran di mana wahbah az-Zuhayli setiap kali menafsirkan suatu ayat, beliau selalu menjelaskan korelasi (munasabah) antar ayat yang satu dengan ayat sebelumnya atau ayat lainnya yang terletak pada tempat lainnya. Selain itu pada beberapa ayat tertentu beliau menggunakan metode tafsir tematik/maudu'I dalam sistematika penulisan tafsirnya. Sebagai contohnya dapat kita temui ketika beliau menafsirkan atau membahas tentang ayat-ayat jihad (qital), hukum kriminal, warisan atau faraid, hukum nikah, jual beli, riba dan lain sebagainya.³⁵

³⁵ Islamiyah, "Metode dan Corak Kitab Tafsir al-Munir," al-Thiqah Vol. 5, No. 2 (Oktober 2022): hal.32

Keunggulan Tafsir al-Munir yaitu terletak pada kedalaman analisisnya yang tidak hanya menyentuh aspek tafsir, tetapi juga aspek hukum Islam yang aplikatif selain itu Wahbah Az-Zuhayli juga menyelipkan pada tiap akhir penafsiran ayatnya dengan memuat kesimpulan dari ayat yang di tafsirkan serta memasukkan sebuah subbab di namai fiqh al-hayat aw al-ahkam yang di dalamnya memuat sebuah penjelasan terperinci tentang beberapa kesimpulan yang di dapat dari setiap ayat yang berkaitan dengan realitas kehidupan manusia serta hukum hukum fiqh seputar kehidupan sehari-hari seorang umat muslim. Kelebihan ini menjadi kekuatan utama bagi penulis dalam memilih kitab ini sebagai sumber utama dalam penelitian..

B. Penafsiran QS ad-Dhuha dalam Tafsir al-Munir

1. Sebab Turunnya Ayat

Bukhari dan Muslim serta selain keduanya meriwayatkan dari |undub, dia berkata, "Nabi saw. mengadu dan tidak shalat malam semalam atau dua malam. Lantas seorang perempuan mendatangi beliau seraya berkata, "Wahai Muhammad, aku tidak melihat setanmu melainkan telah meninggalkanmu." Kemudian Allah SWT menurunkan ayat 1-3

Said bin Mansur dan al-Faryabi meriwayatkan dari |undub, dia berkata, "Malaikat |ibril terlambat dalam menyampaikan wahyu, lantas kaum musyrikin berkata, "jibril telah meninggalkan Muhammad." Kemudian Allah SW'I menurunkan ayat tersebut.

Ibnu jarir meriwayatkan dari Abdullah bin Syidad bahwasanya Khadijah pernah berkata kepada Rasulullah saw., 'Aku tidak melihat

Tuhanmu melainkan telah membencimu." Lantas ayat tersebut diturunkan. Ini adalah khabar mursal, dan para perawinya tsiqah (terpercaya). Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata, "Yang tampak adalah bahwa masing-masing dari Ummu faamil dan Khadijah mengatakan hal itu. Akan tetapi Ummu faamil mengatakannya karena menghina, sedangkan Khadijah mengatakannya karena ikut merasakan kesedihan." Kesimpulannya adalah jibril telat dalam menyampaikan wahyu kepada Nabi saw. lantas kaum musyrikin berkata, 'Allah telah membenci dan meninggalkannya." Lantas ayat tersebut turun.

Ayat 4 turun berdasarkan riwayat Thabrani di dalam al-Ausath meriwayatkan dari Ibnu Abbas, dia berkata, "Rasulullah saw. bersabda, "Aku ditawari sesuatu yang terbuka juga untuk umatku setelahku. Lantas hal itu membuatku senang. Kemudian Allah menurunkan ayat: 'dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan. (adh-Dhuhaa: 4)" Sanad hadits ini adalah hasan. Ayat 5 Diriwayatkan oleh Hakim, Baihaqi dalam kitab ad-Dalaail, Thabrani dan lainnya, dari Ibnu Abbas, dia berkata, "Rasulullah saw. pernah ditawari sesuatu yang terbuka bagi umat beliau per kampung. Lantas, beliau senang dengan hal itu. Kemudian, Allah menurunkan ayat, "Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas." [adh-Dhuhaa:5).³⁶

2. Tafsir dan Penjelasannya

Surah ad-Dhuha ayat 1-11

³⁶ Wahbah az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, (Jakarta: Gema insani, 2013) hal.565

وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ
 الْأُولَىٰ ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ﴿٥﴾ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا
 فَهَدَىٰ ﴿٧﴾ وَوَجَدَكَ عَابِلًا فَأَغَىٰ ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ﴿١٠﴾
 وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ۝

“Demi waktu dhuha (ketika matahari naik sepenggalah), dan demi malam apabila telah sunyi, Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu, dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan. Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas. Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu). Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung lalu Dia memberikan Petunjuk Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan. Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang. Dan terhadap orang yang meminta-rninta, janganlah engkau menghardik- (nya). Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur)” (adh Dhuhaa:1-11)

"Demi waktu dhuha (ketika matahari naik sepenggalah), dan demi malam apabila telah sunyi, Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu." (adh-dhuhaa: 1-3)

Ini merupakan sumpah dengan waktu dhuha, yaitu waktu meningginya matahari pada awal siang Maksudnya adalah siang hari karena itu merupakan lawan dari malam hari. Allah SWT juga bersumpah dengan waktu malam ketika gelapnya menyelimuti siang seperti seseorang diselimuti dengan pakaian. Tuhanmu tidak meninggalkanmu seperti orang yang hendak meninggalkan untuk selama-lamanya. Dia juga tidak hendak

memutus wahyu kepadamu dan membencimu sebagaimana yang dikira oleh sebagian orang kafir dan yang kamu rasakan. Realitas tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an berasal dari Allah SWT karena jika Al-Qur'an itu adalah dari beliau sendiri maka tidak mungkin itu akan terhenti. Kemudian, Allah SWT memberi kabar gembira kepada Nabi saw. bahwa masa depan beliau akan lebih mulia daripada masa lalu beliau. Allah SWT berfirman, *"Dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan."* (adhDhuhaa:4)

Pastilah akhirat lebih baik bagimu daripada dunia ini jika wahyu telah usai dan ajal meniempit. Demikian juga sesungguhnya kondisikondisimu yang akan datang lebih baik bagimu daripada yang telah lampau. Setiap hari kamu akan semakin mulia. Oleh karena itu, janganlah sekali-kali kamu mengira Aku (Allah) membencimu. Akan tetapi, setiap hari derajatmu akan semakin mulia dan tinggi. Aku akan senantiasa menambah ketinggian dan kemuliaan derajatmu. Sesungguhnya semua kemuliaan dunia dipandang kecil dan tidak ada di sisi-Nya. Menurut Moch. Yunus, Tafsir Al-Munir merupakan tafsir yang menggabungkan pendekatan klasik dan kontemporer sehingga mudah dipahami dan relevan dengan problem masyarakat modern. Ia juga menilai bahwa Wahbah az-Zuhaili berusaha menghadirkan tafsir yang tidak hanya normatif, tetapi juga memberikan solusi terhadap persoalan kehidupan manusia modern. Pendapat ini relevan dengan kajian Surah Ad-Dhuha karena nilai-nilai penghiburan, optimisme, dan

ketenangan jiwa dalam surat tersebut dapat dikontekstualisasikan sebagai konsep *self healing*.³⁷

Ahmad, Tirmidzi, dan Ibnu Majah meriwayatkan dari Ibnu Mas'ud, dia berkata, "Rasulullah saw pernah tidur menyamping di atas anyaman jerami. Lantas jerami tersebut meninggalkan bekas di salah satu pipi beliau. Ketika beliau bangun, aku mengusap salah satu pipi beliau tersebut seraya berkata, "Wahai Rasulullah, tidakkah kamu mengizinkan kami untuk melapisi jerami tersebut dengan sesuatu?" Rasulullah saw. menjawab, 'Ada apa antara aku dan dunia. Aku dan dunia ini ibarat orang yang sedang berkendara, lantas berteduh di bawah pohon. Kemudian beristirahat dan meninggalkannya."

Allah SWT juga memberi kabar gembira kepada Rasulullah saw. dengan pemberian yang banyak. Allah SWT berfirman, "*Dan sungguh, kelak Tfuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas.*" (adh Dhuhaa: 5) Dan pastilah Tuhanmu akan memberimu banyakanugerah dan kenikmatan; di dunia dan akhirat. Di dunia berupa agama dan di akhirat berupa pahala, al-Haudh/lembah dan syafa'at bagi umatmu, sehingga kamu ridha dengan hal itu. Ini merupakan dalil akan terwujudnya derajat tinggi, baik di dunia maupun di akhirat. Agama beliau mengungguli seluruh agama, derajat beliau mengungguli derajat seluruh Nabi dan manusia dengan adanya syafaat agung pada hari Kiamat kelak. Dalam ayat tersebut diberi huruf taukid dan ta'khir untuk

³⁷ Moch. Yunus, "Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-zuhayli," *Humanistika: Jurnal Keislaman*, Vol. 4, No. 2, 2018, hlm. 162–172.

memberi pengertian bahwa pemberian tersebut pasti akan terjadi, tidak diragukan lagi, sekalipun itu di hari kemudian, karena dalam pengakhiran tersebut terdapat kemaslahatan. Kemudian, Allah SWT menghitung nikmatNya yang diberikan kepada Rasulullah saw. sebelum menjadikan beliau seorang rasul. Seakan-akan Allah berfirman, "Kami tidak meninggalkan dan membencimu sebelum Kami memilihmu. Oleh karena itu, kamu tidak perlu mengira bahwa Kami meninggalkan dan membencimu setelah menjadikanmu seorang rasul."

Allah SWT berfirman, *"Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim,lalu Dia melindungi(mu). Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan,lalu Dia memb erikan kecukupan."* (adh-Dhuhaa: 6-8) Tidakkah Tuhanmu mendapatimu dalam keadaan yatim tidak mempunyai ayah, lantas menjadikan bagimu tempat berlindung. Tempat itu adalah rumah kakekmu, Abdul Muththalib, dan pamanmu, Abu Thalib. Rasulullah saw. ditinggal wafat ayah beliau ketika masih berada dalam kandungan ibunya, atau setelah dilahirkan. Kemudian, ibu beliau, Aminah binti Wahab, wafat ketika beliau berumur enam tahun. Setelah itu beliau dirawat oleh kakek beliau Abdul Muththalib hingga dia meninggal dunia, ketika beliau berumur delapan tahun. Kemudian, beliau dirawat oleh paman beliau, Abu Thalib. Abu Thalib senantiasa melindungi dan menolong beliau setelah beliau diangkat menjadi rasul ketika berumur empat puluh tahun. Tuhanmu juga mendapatimu tidak mengetahui hukum-hukum syari'at dan bingung dalam mengetahui aqidah yang paling benar,

lantas Dia memberimu petunjuk hal itu. Damanhuri menyatakan bahwa Tafsir Al-Munir memiliki bahasa yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami oleh pembaca modern. Menurutnya, kelebihan tafsir ini terletak pada kemampuannya menghubungkan kandungan Al-Qur'an dengan realitas sosial kontemporer. Pendapat ini memperkuat bahwa penafsiran Surah Ad-Dhuha oleh Wahbah az-Zuhaili dapat dijadikan rujukan dalam menjawab problem psikologis masyarakat masa kini.³⁸

Kemudian, Allah SWT memerintahkan Rasulullah saw. untuk melakukan sebagian etika sosial dan bersyukur kepada-Nya atas segala nikmat ini. Allah SWT berfirman, . *"Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang."* (adh-Dhuhaa:9) Sebagaimana dulu kamu dalam keadaan yatim lantas dilindungi oleh Allah, janganlah kamu hinakan dan kuasai anak yatim secara zalim karena kelemahannya, Akan tetapi, tunaikanlah haknya, berbuatlah baik dan lemah lembut kepadanya serta ingatlah masa keyatimanmu. Oleh karena itu, Rasulullah saw. senantiasa berbuat baik kepada anak yatim dan berwasiat kepada kaum Muslimin agar berbuat kepada anakyatim. . *"Dan terhadap orang yang meminta-minta, janganlah engkau menghardik(nya)."* (adhDhuhaa:10) Sebagaimana dulu kamu dalam keadaan bingung lantas diberi petunjuk oleh Allah. Oleh karena itu, janganlah kamu menghardik orang yang hendak bertanya kepadamu tentang ilmu pengetahuan dan orang yang meminta harta. Akan tetapi, jawab dan berilah dia atau tolak dengan cara yang baik

³⁸ Damanhuri, "The Existence and Form of Tafsir al-Munir by Wahbah al-Zuhaili," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, Vol. 20, No. 1, 2023.

"Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hen' daklah engkau nyatakan (dengan bersy ukur)." (adh-Dhuhaa: 11) Bicarakanlah nikmat Tuhanmu yang dianugerahkan kepadamu. Syukurilah nikmat ini, yaitu nikmat kenabian dan Al-Qur'an dan semua nikmat yang disebutkan dalam ayat tersebut. Sebagaimana dulu kamu fakir lantas diberi harta oleh Allah, maka bicarakanlah nikmat Tuhanmu kepadamu.

3. Kandungan surah

Tema surah adh-Dhuhaa ini adalah berbicara tentang kepribadian Nabi saw. Ada empattujuan yang dikandung oleh surah ini. Surah ini dimulai dengan qasam (sumpah) Allah bahwasanya Dia tidak membenci dan meninggalkan rasul-Nya. Allah sangat memerhatikan beliau dan kedudukan beliau di sisi Allah begitu mulia. Allah SWT berfirman, *"Demi waktu dhuha (ketika matahari naik sepenggalah), dan demi malam apabila telah sunyi, Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak pula membencimu dan sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan."* (ad-Dhuha: 1-4)

Allah SWT memberi kabar gembira kepada beliau dengan banyak pemberian di akhirat, di antaranya syafa'at yang agung. Allah SWT berfirman, *"Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas."* (adh-Dhuhaa: 5) Surah ini menghitung berbagai kenikmatan Allah yang dikaruniakan kepada Nabi semenjak kecil. Allah SWT berfirman, *"Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungi(mu). Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk Dan Dia*

mendapatimu sebagai seorang yang kelapangan, lalu Dia memberikan kecukupan." (adh-Dhuhaa: 5-8). Eko Zulfikar dan Ahmad Zainal Abidin berpendapat bahwa penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menunjukkan kecenderungan tekstual-kontekstual. Mereka menilai bahwa Wahbah tetap berpijak pada sumber klasik, tetapi juga mempertimbangkan kondisi sosial modern dalam penafsirannya. Pendekatan ini membuat tafsirnya relevan digunakan untuk mengkaji nilai-nilai psikologis dan spiritual dalam Surah Ad-Dhuha.³⁹

Surah ini diakhiri dengan pesan tiga keutamaan: bersikap lembut kepada anak yatim, menyambung silaturahmi kepada orang miskin, dan mensyukuri nikmat yang agung yaitu kenabian dan kenikmatan-kenikmatan lainnya. Allah SWT berfirman, *"Maka terhadap anak yatim janganlah engkau berlaku sewenang-wenang, Dan terhadap orang yang memintaminta, janganlah engkau menghardik(nya). Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur)."* (adh-Dhuhaa: 9- 11)

4. Fiqih kehidupan atau hukum-hukum

Ayat-ayat tersebut menunjukkan hal-hal berikut. Pertama, Allah SWT bersumpah dengan waktu dhuha (siang) dan waktu malam, bahwasanya Dia tidak meninggalkan dan membenci Nabi semenjak Dia mencintainya, Ibnu juraij berkata, "Wahyu terhenti dari beliau selama dua belas hari." Ibnu Abbas berkata, "Wahyu terhenti selama lima belas hari." Ada yang mengatakan selama dua puluh lima hari. Muqatil mengatakan

³⁹ Eko Zulfikar dan Ahmad Zainal Abidin, "Kecenderungan Tekstual Pada Tafsir Ayat-Ayat Gender: Telaah Penafsiran Wahbah az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir al-Munir," *Al Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, Vol. 3, No. 2, 2019.

bahwa itu selama empat puluh hari. Ar Razi berkata, "Fakta ini menunjukkan bahwasanya Al-Qur'an berasal dari Allah SWT. Karena jika Al-Qur'an itu berasal dari Rasulullah saw sendiri maka tidak mungkin terhenti". Sebagaimana yang sudah kami jelaskan sebelumnya.

Kedua, Allah SWT memberi dua kabar gembira kepada Nabi. Pertama, Allah menjadikan keadaan beliau yang akan datang lebih baik daripada keadaan yang telah lampau. Demikian juga Allah SWT berjanji kepada beliau akan menambah kemuliaan setiap harinya dan menjadikan bagi beliau pahala akhirat lebih baik daripada apa yang telah didapat selama di dunia. Kedua, Allah SWT akan memberi beliau hal yang paling beliau inginkan selama di dunia berupa kemenangan, keunggulan dan keunggulan agama Islam atas agama-agama yang lainnya. Di akhirat akan diberi pahala, telaga dan syafaat.

Ketiga Allah SWT menghitung nikmat dan anugerah-Nya yang telah diberikan kepada Nabi Muhammad saw.. Di dalam surah tersebut, Allah SWT menyebutkannya sebanyak tiga kenikmatan: melindungi setelah yatim, memberi petunjuk setelah bingung dan memberikan harta setelah kefakiran. Adapun perlindungan, yaitu berupa perawatan kakek beliau, Abdul Muththalib, sepeninggal ayah dan ibu beliau. Kemudian setelah itu paman beliau, Abu Thalib, merawat dan membela beliau. Sementara itu, hidayah/petunjuk, berupa penjelasan Al-Qur'an dan syari'at. Allah SWT memberi petunjuk beliau untuk mengetahui hukum-hukum kandungan Al-Qur'an dan syari'at Islam yang sebelumnya belum beliau ketahui. Makna

kata dhalalah dalam ayat tersebut bukanlah kekufuran jumhur ulama sepakat bahwa nabi itu maksum dan tidak pernah kufur sedikitpun.⁴⁰

Keempat, Allah SWT mendidik Nabi Muhammad saw. agar bermuamalah dengan manusia sebagaimana Allah SWT bermuamalah dengan beliau. Allah juga memerintahkan beliau agar tidak berbuat zalim kepada anakyatim dan memberikan haknya, serta mengingatkan bahwasanya beliau dulunya adalah seorang anakyatim seperti itu. Ayat tersebut memerintahkan untuk berbuat lemah lembut dengan anakyatim dan berbuat baik kepadanya. Qatadah berkata, "fadilah seorang ayah yang penyayang bagi anak yatim." Allah SWT memerintahkan Rasulullah saw untuk bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan berupa kenabian dan kerasulan serta Al-Qur'an. Rasa syukur itu diwujudkan dengan menyebarkan dan membicarakan serta mengakuinya sebagai kenikmatan yang dikaruniakan oleh Allah SWT

Para ulama berkata, "Membicarakan kenikmatan diperbolehkan secara mutlak. Bahkan hal itu dianjurkan jika tujuannya adalah agar ditiru oleh orang lain atau agar rasa syukur kepada Allah juga terucap oleh lisan. Akan tetapi jika ditakutkan dia tidak aman dari fitnah dan rasa ujub, menyembunyikan nikmat tersebut adalah lebih utama. Membicarakan nikmat Allah SWT yang diakhirkan dalam surah tersebut agar Allah ingin mendahulukan kemaslahatan manusia daripada hak-Nya. Karena Allah SWT tidak membutuhkan apa pun, sedangkan mereka membutuhkan. Oleh

⁴⁰ Muhammad Fadhil Syahridho, dkk., "Quranic Perspectives on the Hedonic Treadmill: An Analytical Study of Wahbah Zuhaili's Interpretation in al-Munir," *ZAD Al-Mufasssirin*, Vol. 6, No. 2, 2024.

karena itu, Allah SWT ridha untuk diri-Nya hanya dengan perkataan saja. Diriwayatkan dari Imam Syafi'i, dia berpendapat bahwa disunnahkan untuk mengucapkan takbir setelah membaca surah adh-Dhuhaa hingga surah anNaas. Karena mulai surah adh-Dhuhaa itulah, wahyu diturunkan kembali setelah sebelumnya sempat terputus. Rasulullah saw. mengucapkan takbir karena membenarkan Al-Qur'an yang telah diturunkan kepada beliau.⁴¹ Takbir ini bukan termasuk Al-Qur'an. Karena tidak seperti Al-Qur'an yang diriwayatkan secara mutawatir dengan surah, ayat dan hurufnya tanpa tambahan dan pengurangan. Para ulama berkata, "Kami mengatakan bahwa bertakbir tersebut tidak harus dilakukan oleh orang yang selesai membaca surah adh-Dhuhaa. Akan tetapi, orang yang melakukannya adalah baik. Orang yang tidak melakukannya tidak apa-apa." Lafal takbir tersebut adakalanya 'Allahu Akbar" atau "Laa Ilaaha Illallahu Wallahu Akbar,"

C. Konsep *Self-healing* dalam tafsir Wabab az-Zuhaili terhadap surah ad-Dhuha

Konsep *selfhealing* dalam penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap Surah Ad-Dhuha dapat dipahami sebagai proses pemulihan jiwa melalui pendekatan spiritual yang menanamkan ketenangan, optimisme, rasa syukur, dan kepedulian sosial. Dalam Tafsir Al-Munir, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa Surah Ad-Dhuha turun sebagai hiburan Allah kepada Nabi Muhammad ketika beliau merasa sedih akibat terhentinya wahyu untuk sementara waktu.⁴²

⁴¹ Wahbah az-zuhaili, Tafsir al-Munir, (Jakarta: Gema insani, 2013), hlm. 575

⁴² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 30 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 459.

Pada ayat 3 surah ad-Dhuha Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini merupakan penegasan kasih sayang Allah kepada Nabi Muhammad serta bantahan terhadap anggapan kaum musyrik bahwa Allah telah meninggalkan beliau.⁴³ Dalam konteks *self healing*, ayat ini memberikan ketenangan batin bahwa seseorang tidak pernah benar-benar sendirian dalam menghadapi ujian hidup. Selanjutnya pada ayat 4 Menurut Wahbah az-Zuhaili, ayat ini mengandung janji Allah bahwa masa depan Nabi akan lebih baik dibanding keadaan sebelumnya, baik di dunia maupun di akhirat.⁴⁴ Nilai ini berkaitan dengan konsep *self healing* karena mengajarkan pentingnya optimisme dan harapan ketika menghadapi kesulitan hidup.

Selain itu, Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwa pengingat terhadap nikmat Allah pada ayat 6 merupakan bentuk penguatan psikologis agar Nabi mengingat pertolongan Allah yang telah diberikan sebelumnya.⁴⁵ Hal ini menunjukkan bahwa mengingat nikmat dan pertolongan Allah dapat menjadi sarana menenangkan hati dan membangun rasa syukur. Pada akhir surah, Wahbah az-Zuhaili menafsirkan perintah untuk menyantuni anak yatim dan tidak menghardik orang meminta-minta sebagai bentuk pendidikan moral dan sosial dalam Islam.⁴⁶ Dalam perspektif *self healing*, kepedulian terhadap sesama menjadi bagian penting dalam membangun kesehatan emosional dan spiritual.

⁴³ Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al- 'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, 460.

⁴⁴ Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al- 'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, 461.

⁴⁵ Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al- 'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, 462.

⁴⁶ Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al- 'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, 463

Konsep penyembuhan diri ini akan berbeda jika dilihat dari sudut pandang linguistik Arab. Kata Self-Healing diartikan sebagai As-Syifa Adz-Dzati, dimana kata self merujuk kepada dzat yang berarti diri seseorang dan menunjukkan segala sesuatu yang muncul dari dalam jiwa seperti keinginan, pendapat, perasaan, dan emosi⁴⁷. Asy syifa dzati juga terkait dengan Nafs (jiwa) yang merupakan substansi spiritual atau entitas halus yang tidak dapat dilihat. Dalam Al-Qur'an, kata nafs memiliki berbagai arti: (1) dzāt atau diri, (2) ruh, (3) ruh yang telah bersatu dengan tubuh dan terpengaruh oleh hasrat, serta (4) hati. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa istilah nafs harus dipahami secara komprehensif, karena proses penyembuhan diri melibatkan perbaikan jiwa, ruh, dan hati secara bersamaan.⁴⁸

Proses penyembuhan diri memiliki peran penting bagi individu, seringkali dalam pandangan Islam, hal ini tercermin melalui pendekatan spiritual yang terhubung dengan nilai-nilai psikologis. Salat, sabar, syukur, dzikir, dan lainnya merupakan cara yang efektif untuk memulihkan kesehatan mental seorang Muslim. Pendekatan ini menyoroti pentingnya peran akidah (keyakinan), akhlak (moralitas), dan iman dalam mengembangkan ketahanan mental serta pemulihan psikologis. Akidah menyediakan fondasi kepercayaan, harapan, dan arti kehidupan yang membantu orang menafsirkan kembali pengalaman sulit sehingga kecemasan dan depresi berkurang. Selanjutnya, akhlak berfungsi melalui nilai-nilai seperti rasa syukur, kesabaran, dan empati

⁴⁷ Aḥmad Mukhtār ‘Abd al-Ḥamīd ‘Umar, *Mu’jam al-Lughah al-‘Arabiyyah al-Mu’āṣirah* (Kairo: ‘Ālam al-Kutub, 1429 H/2008 M), h. 301.

⁴⁸ Sa‘īd Ḥawwā, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid (Jakarta: Robbani Press, t.t.), h. 64.

yang memperkuat mekanisme penghadapan, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial. Akhirnya, kepercayaan memperkuat daya tahan dalam menghadapi tekanan, meningkatkan harapan, dan memudahkan penerimaan terhadap cobaan hidup.

Surah Ad-duha merupakan salah satu rujukan utama dalam kajian penyembuhan batin, surah ini turun ketika Rasulullah mengalami fase psikologis yang berat. Dalam sebuah Riwayat mengatakan: Jibril ‘alaihis-salām terlambat turun membawa wahyu, sehingga Nabi SAW sangat bersedih. Seorang wanita Quraisy berkata kepada beliau: "Aku melihat setanmu telah meninggalkanmu." Maka Allah menurunkan firman-Nya: “Demi waktu duha, dan demi malam apabila telah sunyi. Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu.”⁴⁹. Keheningan wahyu selama beberapa waktu memunculkan tekanan mental, cibiran masyarakat Quraisy, dan potensi rasa khawatir mendalam. Kondisi ini menghadirkan gejala yang dalam literatur psikologi modern bisa disandingkan dengan anxiety, penurunan motivasi, dan kelelahan eksistensial. Dengan demikian, turunnya Ad-Duha berfungsi sebagai intervensi ilahi yang menguatkan psikologis Nabi dan mengembalikan stabilitas batin beliau melalui narasi afirmatif, penegasan nilai diri, dan pengingat akan nikmat masa lalu.

Memahami asbab al-nuzul surah ini sangat penting agar pesan dan makna ayat dapat dipahami secara utuh dan kontekstual. Argumentasi

⁴⁹ al-Ḥasan ‘Alī ibn A. al-Wāḥidī, *Asbāb al-Nuzūl al-Qur’ān* (Beirūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1991/1411 H), h. 482.

pentingnya memahami asbāb al-nuzūl di sini terletak pada hubungan fungsional antara wahyu dan kondisi mental manusia. Wahyu tidak datang sebagai instruksi kering, tetapi ia hadir sebagai respons terapeutik terhadap luka batin, kehilangan arah, atau tekanan sosial. Hal ini membuktikan bahwa al-Qur'an bukan sekedar kitab Hukum, tetapi ia hadir sebagai kitab pemulihan jiwa. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap konteks turunnya ayat-ayat terkait ketenangan dan penyembuhan batin memperlihatkan bahwa self-healing dalam Islam didesain sebagai proses aktif, sadar, dan bertahap, bukan pasrah.⁵⁰

Pada surah ad-Dhuha ayat 1-2, diawali dengan sumpah atau qosam atas waktu dhuha dan malam. Dalam memaknai kata Duha, syekh Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ad-Duha dapat berarti waktu duha atau waktu ketika Cahaya meninggi dan kekuatannya tampak, hal tersebut menandakan kegembiraan dan kemuliaan. Sedangkan kata Saja bersanding dengan kata malam mengandung makna ketenangan, kegelapan atas tertutupnya alam semesta dari Cahaya. Sumpah ini mengacu pada dua keadaan yang bertentangan, yaitu Cahaya dan kegelapan yang menggambarkan Cahaya surga serta kegelapan neraka saat menjadi gelap. Dalam konteks penyembuhan jiwa, kedua ayat ini saling terkait, yaitu saat wahyu terhenti sementara dari Nabi dan muncul rasa putus asa, kemudian malaikat datang dengan wahyu yang membawa kebahagiaan di hati Nabi.⁵¹ Dipahami bahwa ungkapan yang memiliki makna berlawanan ini menunjukkan bahwa waktu senantiasa

⁵⁰ Nurmayanti, "Self Healing dalam Al-Qur'an (Dirāsah Tafsir Tahlili Surat Ad-Duha)," *Qolamuna: Jurnal Studi Islam* (2025): 1.

⁵¹ Abū al-Tayyib Muḥammad Ṣiddīq al-Bukhārī al-Qannūjī, *Fath al-Bayān fī Maqāṣid al-Qur'ān*, jld. [9] (Beirūt: al-Maktabah al-‘Aṣriyyah, 1412 H/1992 M), h. 274.

bergerak secara bergantian, siang dan malam, terang dan gelap. Terkadang siang bisa lebih panjang dibanding malam, atau sebaliknya, dapat menjadi pelajaran bahwa semua ini diberikan Allah bukan hanya karena kebencian, tetapi karena hikmah oleh karena itu kedua ayat ini mencerminkan tahapan awal dalam self-healing yaitu *acceptance phase* atau penerimaan realitas.

Pada ayat selanjutnya, “Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak (pula) membencimu” merupakan jawaban atas sumpah Allah dengan waktu duha dan malam yang gelap. Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan pernah meninggalkan, menolak, atau membenci Nabi Muhammad. Makna dari kalimat *mā wadda‘aka* menegaskan bahwa berhentinya wahyu bukanlah pemutusan hubungan layaknya perpisahan seseorang yang berpamitan. Istilah *tawdi’* dalam ayat ini bersifat simbolis, karena perpisahan hanya dapat terjadi antara dua pihak yang saling mencintai, dan dalam konteks ini tidak mungkin diterapkan pada hubungan Allah dengan Rasul-Nya. Oleh karena itu, surah ini dimulai dengan sumpah Tuhan untuk menegaskan bahwa Nabi selalu dalam perlindungan dan perhatian Allah. Dalam konteks penyembuhan diri, ayat ini menyediakan dasar spiritual bahwa Allah selalu menemani hambaNya, meskipun ia merasakan kekosongan, kecemasan, atau seolah ditinggalkan. Dengan demikian, kesadaran ini menjadi sumber ketenangan jiwa bahwa manusia tidak pernah benar-benar sendiri dan kasih sayang Tuhan selalu ada.

Quraish Shihab berpendapat bahwa Surah Ad-Dhuha mengandung pesan ketenangan dan jaminan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Dalam penjelasannya, ia menegaskan bahwa ayat-ayat dalam surat ini memberikan

harapan bagi manusia yang merasa terpuruk atau kehilangan arah hidup. Pandangan ini sejalan dengan penafsiran Wahbah az-Zuhaili yang melihat Surah Ad-Dhuha sebagai bentuk penghiburan ilahi dan penguatan mental.⁵²

Pada ayat keempat yaitu, *“Dan memang, akhirat itu lebih baik untukmu dibandingkan dunia,”* Nabi menegaskan kembali bahwa apa yang Allah siapkan di akhirat jauh lebih mulia daripada segala sesuatu yang ada di dunia. Orang beriman tidak perlu merasa sedih atas kehilangan dunia, karena kebahagiaan yang Allah janjikan bersifat abadi dan murni tanpa kekurangan. Ayat ini juga menandakan kehormatan Nabi di dunia dan di akhirat. Di antara hal tersebut, terdapat kelangsungan wahyu, peningkatan derajatnya, anugerah syafaat, dan berbagai bentuk kemuliaan yang lain. Secara psikospiritual, ayat ini membimbing jiwa manusia agar tidak terjebak dalam ikatan duniawi dan tidak terjerumus dalam keputusasaan. Menyadari bahwa dunia ini bersifat sementara dan kehidupan setelah mati adalah tujuan sejati menjadi dasar penyembuhan jiwa. Ini berpengaruh dengan mengurangi tuntutan akan kesempurnaan dunia, membangun sudut pandang jangka panjang, serta mengarahkan kembali kehidupan kepada Allah.

Ayat berikutnya, *“Dan sesungguhnya, kehidupan akhirat itu lebih baik bagi kamu daripada kehidupan dunia”*, semakin menegaskan Nabi bahwa apa yang disiapkan Allah di akhirat jauh lebih mulia dibandingkan segala yang ada di dunia. Tidak ada alasan bagi umat beriman untuk merasa sedih karena kehilangan dunia, karena kebahagiaan yang dijanjikan Allah bersifat abadi dan

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Lentera Hati no. 5(2002),: 499.

murni dari segala kekurangan.⁵³ Ayat ini juga menjadi tanda akan kehormatan Nabi di dunia dan di akhirat. Di antara hal tersebut, penerusan wahyu, peningkatan statusnya, anugerah syafaat, dan berbagai bentuk kemuliaan yang lain. Secara psikospiritual, ayat ini membimbing jiwa manusia agar tidak terjerat pada ikatan dunia dan tidak terpuruk dalam keputusasaan. Mengingat bahwa kehidupan di dunia ini tidak abadi dan akhirat merupakan tujuan sejati menjadi dasar bagi penyembuhan jiwa. Hal ini berpengaruh dengan mengurangi beban terhadap kesempurnaan dunia, mengembangkan pandangan jangka panjang, serta mengarahkan kembali tujuan hidup kepada Allah. Dalam konteks ini, janji Ilahi mengambil makna bahwa setiap kesakitan menyediakan kesempatan untuk berkembang, dan setiap kesusahan akan diikuti oleh kemudahan yang telah ditentukan-Nya. Ayat 3-4 dalam istilah psikologi yaitu berfungsi sebagai *affective soothing*, yaitu system regulasi emosi dengan menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman melalui sentuhan, perhatian, atau dukungan emosional. Kalimat ini yang menjadi titik kunci adanya pemulihan psikologi.

Ayat berikutnya, *“Tidakkah Dia menemukannya sebagai seorang yatim, kemudian Dia memberinya perlindungan?”*, mengingatkan Nabi tentang masa lalunya ketika beliau dibesarkan tanpa ayah, lalu kehilangan ibu dan kakek. Allah-lah yang menjadikannya berada di bawah perlindungan Abu Ṭālib dan melindunginya dalam suasana yang aman dan penuh cinta. Para mufasir menekankan bahwa ayat ini tidak hanya mengingatkan akan kenikmatan masa

⁵³ Abu Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, jld. [7] (Kairo: al-Maṭba'ah al-Amīriyyah, 1310 H), h. 488.

lalu, tetapi juga menggambarkan pola Ilahi. Dengan kata lain, sejak awal hidupnya, Nabi telah mendapatkan perlindungan dari Allah, sehingga tidak seharusnya ada rasa khawatir bahwa Allah akan menjauhkannya saat ini atau di masa mendatang.⁵⁴ Dalam konteks self-healing, ayat ini mengandung pesan mendalam, yaitu Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya, bahkan sejak sebelum mereka menyadari kebutuhan kepada-Nya. Ingatan terhadap pengalaman masa kecil Rasulullah menjadi pelajaran bahwa setiap kesulitan hidup akan selalu diikuti dengan pertolongan Ilahi. Allah merawat Nabi sejak kecil sebagai bentuk persiapan spiritual untuk membawa risalah yang besar. Kesadaran ini menumbuhkan keyakinan bahwa pengalaman pahit masa lalu tidak harus melemahkan seseorang, justru dapat menjadi bagian dari pembentukan karakter yang kuat dan matang di bawah bimbingan Allah.

Ayat “*wa wajadaka dlālān fa hadā*” menunjukkan bahwa Allah menemui Nabi dalam kondisi “*dālāl*” bukan berarti tersesat dari kebenaran, tetapi dalam posisi mencari dan belum sepenuhnya memahami jalan kenabian sebelum wahyu diturunkan. Kata *dalāl* memiliki beberapa tingkatan, ada yang sangat jauh seperti penyimpangan kaum musyrik, dan ada juga yang lebih dekat, yaitu ketidakpastian seorang pencari kebenaran sebelum mendapatkan petunjuk⁵⁵. Dalam keadaan ini, Nabi berada dalam kategori terakhir, di mana beliau tidak terlibat dalam penyembahan berhala, tidak melakukan dosa, dan telah dilindungi sejak sebelum diangkat sebagai nabi. Karenanya, arti *dalāl* di

⁵⁴ Bint al-Shati’ (‘Ā’ishah ‘Abd al-Raḥmān), *al-Tafsīr al-Bayānī li al-Qur’ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Ma‘ārif, t.t.), h. 43.

⁵⁵ Abū Ḥayyān al-Andalusī, *al-Baḥr al-Muḥīṭ fī al-Tafsīr*, jld. [7], ed. ‘Ādil Aḥmad ‘Abd al-Mawjūd dan ‘Alī Muḥammad Mu‘awwad (Beirūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1422 H/2001 M), h. 495.

sini dimaknai sebagai ketidakpahaman terhadap detail syariat sebelum wahyu datang, bukan sebagai penyimpangan dari kebenaran. Konsep kesesatan dalam kalimat ini tetap bersifat luas, mencakup beragam bentuk ketidaktahuan yang kemudian dipandu oleh Allah menuju pengetahuan dan kepastian.

Ayat ini juga mengandung aspek pemulihan jiwa (self-healing), terutama untuk individu yang mengalami kegelisahan spiritual, kebingungan nilai-nilai, atau krisis dalam arah hidup. Gambaran bahwa Allah memperhatikan kondisi hamba-Nya yang bimbang lalu membimbingnya memberikan ketenangan eksistensial⁵⁶. Allah tidak membiarkan manusia melayang tanpa arah. Bagi individu yang pernah kesulitan dalam memahami ajaran atau merasa ragu dalam menentukan kebenaran, ayat ini memberikan solusi, yaitu pemahaman bahwa hidayah merupakan proses yang diarahkan oleh Allah, dan bahwa bertobat serta kembali kepada-Nya adalah cara untuk mencapai ketenangan.

Selanjutnya, firman Allah “*wa wajadaka ‘â'ilan fa aghnâ*”, menjelaskan bahwa Nabi pernah berada dalam keadaan kekurangan finansial, lalu Allah mencukupi kebutuhannya melalui berbagai sarana. Diantaranya, Nabi diasuh oleh Abu Talib, berdagang dan mendapatkan rezeki melalui Khadijah, mendapat dukungan Abu bakar, bantuan kaum Anṣār, hingga adanya ghanimah setelah perintah jihad turun. Makna ghina dalam ayat ini tidak hanya merujuk pada kecukupan materi, tetapi juga pada kekayaan jiwa. Seperti sikap qana'ah, keteguhan hati, dan kebebasan dari ketergantungan selain kepada

⁵⁶ Wahbah al-Zuhaylī, *al-Taḥf al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa-al-Sharī‘ah wa-al-Manhaj*, jld. [15] (Beirūt: Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir, 1411 H/1991 M), hlm. 283.

Allah. Hadis Nabi yang menegaskan bahwa “kekayaan adalah kaya hati” memperkuat dimensi spiritual dari ayat ini bahwa penyembuhan diri tidak hanya melalui perbaikan kondisi luar, tetapi terutama melalui keteguhan batin dan kemampuan menerima takdir Allah tanpa keluhan. Dalam istilah psikologi ayat 6-8 ini menjadi *meaning reconstruction* atau pengingat nikmat masa lalu juga sebagai refleksi.

Setelah menguatkan hati Nabi, Allah memberikan tiga perintah moral, yaitu tidak menzalimi yatim, tidak membentak orang miskin, dan ceritakan karunia yang telah dikaruniakan Tuhanmu. Larangan dalam kalimat *fa lâ taq-har* tidak hanya menghindarkan dari penindasan fisik, tetapi juga meliputi larangan untuk menyakiti perasaan yatim, termasuk dengan ucapan atau isyarat yang merendahkan. Kelemahan seorang yatim menjadikan setiap jenis kekerasan non-verbal dapat berujung pada trauma psikologis yang mendalam. Oleh karena itu, Al-Qur'an memakai istilah yang memiliki nuansa emosional, bukan sekadar hukum semata. Perintah “*wa ammas-sâ'ila fa lâ tan-har*” dalam ayat ini bertujuan untuk memupuk kelembutan dalam masyarakat. Ucapan kasar mencakup nada yang tidak sopan, penolakan yang melukai, atau sikap merendahkan, baik terhadap peminta harta maupun peminta pengetahuan. Ayat ini mengajak seorang mukmin untuk menyembuhkan diri melalui perbuatan baik, dimana memberi dengan lembut merupakan latihan empati dan penyucian jiwa⁵⁷.

⁵⁷ Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur’ān*, jld. [2] (Kairo: Dār al-Kātib al-‘Arabī li al-Ṭibā‘ah wa al-Nashr, 1964), h. 101.

Sementara itu, dalam ayat “*wa ammâ bini‘mati rabbika fa haddits*”, terdapat perintah untuk bersyukur atas nikmat, khususnya nikmat kenabian dan Al-Qur’an yang diberikan kepada Nabi. Syukur verbal bukan hanya sekadar kata-kata, melainkan pernyataan aktif atas berkat Allah yang mendukung kesehatan mental. Syukur meredakan kecemasan, memperkuat makna hidup, dan menanamkan energi yang positif dalam hubungan sosial. Pada ayat 9-11 dalam psikologi dinamakan sebagai action oriented healing, yaitu self-healing yang dilengkapi empati atau kepedulian terhadap sosial dengan cara berbuat baik. Manna’ al-Qaththan menyebutkan bahwa kisah dan ungkapan penghiburan dalam Al-Qur’an memiliki fungsi tarbawi (pendidikan jiwa), yaitu menguatkan mental manusia ketika menghadapi cobaan. Hal ini tampak dalam Surah Ad-Dhuha yang turun untuk menghibur Nabi Muhammad ketika mengalami kesedihan. Penjelasan tersebut memperkuat relevansi psikologis penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap surat ini.⁵⁸

Serangkaian kalimat ini menggambarkan model penyembuhan diri dalam konteks Qur’ani melalui pengenalan terhadap trauma masa lalu, pengamatan intervensi ilahi dalam kehidupan, penerapan empati sosial, serta penguatan hati melalui rasa syukur. Dalam pandangan Islam, penyembuhan diri tidak berarti menyerah tanpa berusaha, melainkan usaha internal untuk mengakui nikmat, memperbaiki hati, dan mengikuti etika yang diajarkan oleh Al-Qur’an. Oleh karena itu, surah Ad-Duhā bukan hanya menyemangati Nabi,

⁵⁸ Manna’ al-Qaththan, *Mabahits fi ‘Ulum al-Qur’an* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000), hlm. 287.

melainkan juga menjadi panduan psikologis-spiritual yang penting bagi manusia masa kini.

D. Relevansi konsep *self-healing* dalam surah ad-Dhuha terhadap konteks kekinian

Relevansi konsep *self healing* dalam Surah Ad-Dhuha berdasarkan penafsiran Wahbah az-Zuhaili sangat berkaitan dengan kondisi masyarakat modern yang banyak mengalami tekanan mental, kecemasan, kehilangan harapan, dan krisis emosional. Dalam Tafsir Al-Munir, Surah Ad-Dhuha dipahami sebagai bentuk penghiburan Allah kepada Nabi Muhammad ketika beliau merasa sedih akibat terhentinya wahyu sementara waktu. Penafsiran ini relevan dengan kondisi manusia masa kini yang sering mengalami stres dan kelelahan psikologis akibat tekanan kehidupan. Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat 3 dalam surah ad-Dhuha merupakan bentuk penegasan bahwa Allah tetap memberi kasih sayang dan pertolongan kepada hamba-Nya.⁵⁹ Dalam konteks kekinian, ayat ini relevan bagi individu yang mengalami rasa gagal, kesepian, atau kehilangan arah hidup. Nilai spiritual tersebut dapat menjadi sarana *self healing* karena memberikan rasa tenang dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar.

Selain itu, pada ayat 4 Wahbah az-Zuhaili menafsirkan bahwa Allah memberikan harapan tentang masa depan yang lebih baik.⁶⁰ Relevansinya dengan kehidupan modern terlihat pada pentingnya sikap optimis di tengah budaya kompetisi, tekanan sosial, dan ketidakstabilan emosional yang sering

⁵⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, Jilid 30 (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 460.

⁶⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, 461.

membuat seseorang terjebak dalam pesimisme. Konsep ini juga diperkuat oleh penelitian Edi Hermanto dan tim yang menyatakan bahwa penafsiran Wahbah az-Zuhaili mengenai ayat-ayat penghiburan Al-Qur'an memiliki hubungan erat dengan konsep *self healing* modern melalui nilai sabar, tawakal, ikhlas, dan optimisme spiritual. Mereka menilai bahwa nilai-nilai tersebut selaras dengan pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness*, *gratitude*, dan penguatan mental secara holistik.⁶¹

Selain itu, Moch. Yunus menjelaskan bahwa Tafsir Al-Munir disusun untuk menjawab problem kehidupan kontemporer sehingga penafsirannya tidak hanya bersifat tekstual, tetapi juga kontekstual terhadap persoalan manusia modern. Hal ini menunjukkan bahwa penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap Surah Ad-Dhuha dapat dijadikan solusi spiritual dalam menghadapi problem psikologis masyarakat masa kini. Surah Ad-Duha menjadi lambang pemulihan perasaan, dimulai dengan pernyataan dua elemen kosmik yang bertentangan (siang dan malam), sehingga manusia menyadari adanya waktu dimana dalam setiap kesusahan terdapat keringanan. Hal ini dapat dipahami melalui asbabun al-nuzul surah ini, di mana ketika Nabi merasakan kesedihan karena wahyu yang belum juga turun, keadaan ini menggambarkan bahwa Nabi mengalami pengaruh negatif yang menguasai dirinya. Selanjutnya, ayat berikutnya menegaskan bahwa Allah tidak akan pernah meninggalkan hamba-hambaNya. Pernyataan yang menjadi inti dari pemulihan psikologis ini menegaskan bahwa krisis emosional yang dialami manusia bukanlah indikasi

⁶¹ Edi Hermanto dkk., "Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir*, Vol. 4, No. 2, 2024, hlm. 809–827.

hilangnya kasih sayang Ilahi. Dengan demikian, menafsirkan ayat ini berdampak pada perasaan seseorang dengan menciptakan rasa aman.

Dalam pandangan psikologi, ayat-ayat awal di surah Ad-Duha berperan sebagai *affective soothing*, yaitu sistem pengaturan emosi yang mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan melalui perhatian, sentuhan, atau dukungan emosional.⁶² Pernyataan “Tuhanmu tidak melupakanmu dan tidak membencimu” menjadi pernyataan Ilahi untuk memperkuat diri dengan perasaan diperhatikan. Pengalaman ini menciptakan bentuk ikatan aman dan menghasilkan kepercayaan terhadap dukungan yang diterima. Dengan demikian, pemulihan dalam surah Ad-Duha berfungsi sebagai pengatur emosi saat seseorang menghadapi stres. Peristiwa yang dialami Nabi, yakni saat wahyu yang tak kunjung datang dan cemoohan dari kaum kafir Quraisy yang menyatakan bahwa Allah telah meninggalkan Nabi, menimbulkan kegelisahan mengenai kelangsungan dakwah serta luka yang memerlukan pemulihan makna secara mendalam.

Selanjutnya, Allah memberikan petunjuk pada ayat berikutnya, di mana dalam surah Ad-Duha menjelaskan mekanisme rekonstruksi makna yang saling terhubung. Pengingatan akan kenikmatan di masa lalu, berperan sebagai strategi rekonstruksi makna. Ini adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mengerti kejadian yang terjadi dan memulihkan keselarasan pandangannya terhadap tantangan yang dihadapi. Diuji dengan kalimat-kalimat yang

⁶² Von Mohr, M, Kirsch, LP & Fotopoulou, A, 'The soothing function of touch: affective touch reduces feelings of social exclusion', *Scientific Reports*, vol. 7, no. 13516, 2017, hlm. 1–2.

menjelaskan keadaan anak yatim, usaha pencarian, dan kekurangan harta Nabi di masa lalu. Ayat itu kemudian disertai dengan ungkapan perlindungan Ilahi seperti “fa āwā”, “fa hadā”, “fa aghnā” yang berarti “menjaga, membimbing, dan mencukupi” sebagai tanda kasih sayang-Nya. Maka, Ketika individu mengamalkannya ia bekerja sebagai gratitudebased cognitive reframing yang menguatkan seseorang untuk mengingat atau menafsirkan pengalaman hidupnya dengan penuh Syukur.⁶³

Selanjutnya, penempatan empati sosial berfungsi sebagai salah satu model penyembuhan diri. Dalam ayat-ayat yang mengarahkan hambaNya untuk berbuat baik kepada anak yatim dan orang-orang miskin menjadi salah satu cara yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan pengaturan. Dengan demikian, orang yang melakukan tindakan proposional berperan dalam memperbaiki kepuasan hidup, mengurangi stres fisiologis, dan meningkatkan emosi positif, sehingga berfungsi sebagai penyangga psikologis saat individu menghadapi tekanan. Akhirnya, dalam model penyembuhan diri surah Ad-Duha terdapat harapan spiritual.

Tindakan individu yang meyakini dirinya berada dalam rencana dan perlindungan Tuhan dapat menghasilkan emosi positif serta kepuasan hidup.⁶⁴ Hal ini sejalan dengan studi Werdani yang menyatakan bahwa optimisme spiritual terbukti mengurangi gejala kanker, depresi, dan meningkatkan

⁶³ Frank Martela dan Richard M. Ryan, "The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Meaning in Life, and Self-Esteem as Mediators Between Prosocial Behavior and Well-Being," *Southern Communication Journal* 81, no. 5 (2016): hlm. 351.

⁶⁴ Eyram K. Aglozo dkk., "Sense of Meaning in Life and Psychological Well-being Among Students: The Moderating Role of Religiosity," *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (2021): hlm. 306–310.

harapan hidup. Dengan cara itu, urutan memberi, berbuat baik, dan mempertahankan optimisme spiritual tidak hanya membentuk sikap moral, tetapi juga berfungsi sebagai strategi pencarian makna dan pengaturan diri yang mendukung penyembuhan batin serta peningkatan kesejahteraan psikospiritual. Dengan demikian, relevansi konsep *self-healing* dalam Surah Ad-Dhuha terhadap konteks kekinian terletak pada kemampuannya memberikan ketenangan batin, membangun optimisme, menumbuhkan rasa syukur, dan memperkuat hubungan spiritual kepada Allah di tengah tekanan kehidupan modern.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini menggali konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya yang terkandung dalam Surah Ad-Duha, serta relevansinya dalam mendukung pemulihan kesehatan mental modern. Hasil analisis menunjukkan bahwa Surah Ad-Duha menawarkan sebuah model self-healing Qur'ani yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. yaitu
 1. (a) *affective soothing*, yaitu system regulasi emosi dengan menurunkan tegangan dan meningkatkan rasa nyaman. (b) rekonstruksi makna hidup melalui cara mengingat nikmat masa lalu. (c) *action oriented healing*, yaitu self-healing yang dilengkapi empati atau kepedulian terhadap sosial dengan cara berbuat baik.. Ayat-ayat dalam surah Ad-Duha memberikan penegasan bahwa kesulitan dalam hidup selalu disertai dengan kemudahan, serta mengajarkan pentingnya melihat kehidupan dari perspektif spiritual yang mengedepankan kasih sayang, syukur, dan ikhlas.
2. Relevansi konsep *self-healing* dalam Surah Ad-Dhuha berdasarkan penafsiran Wahbah az-Zuhaili sangat berkaitan dengan kondisi masyarakat modern yang banyak mengalami tekanan mental, kecemasan, kehilangan harapan, dan krisis emosional. Dalam Tafsir Al-Munir, Surah Ad-Dhuha dipahami sebagai bentuk penghiburan Allah kepada Nabi Muhammad ketika beliau merasa sedih akibat terhentinya wahyu sementara waktu. Penafsiran ini relevan dengan kondisi manusia masa kini yang sering

mengalami stres dan kelelahan psikologis akibat tekanan kehidupan.. Dari penafsiran tersebut, terdapat beberapa nilai utama yang dapat dikaitkan dengan konsep *self healing*. (a) penguatan keyakinan bahwa Allah tidak meninggalkan hamba-Nya. (b) membangun optimisme terhadap masa depan. (c) mengingat nikmat Allah sebagai terapi batin. Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat-ayat yang mengingatkan Nabi tentang nikmat Allah di masa lalu bertujuan menumbuhkan rasa syukur dan ketenangan hati. Dalam konsep *self healing*, rasa syukur dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan dan membangun pikiran yang lebih positif. (d) kepedulian sosial sebagai bagian dari penyembuhan diri. Dengan demikian, relevansi konsep *self healing* dalam Surah Ad-Dhuha terhadap konteks kekinian terletak pada kemampuannya memberikan ketenangan batin, membangun optimisme, menumbuhkan rasa syukur, dan memperkuat hubungan spiritual kepada Allah di tengah tekanan kehidupan modern.

B. Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji lebih lanjut implementasi praktis dari model self-healing Qur'ani ini dalam konteks yang lebih luas, seperti terapi berbasis Qur'an atau intervensi psikologis yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis. Penelitian lebih lanjut juga dapat menggali lebih dalam tentang penerapan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern yang menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Aglozo, Eyra., "Sense of Meaning in Life and Psychological Well-being Among Students: The Moderating Role of Religiosity," *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (2021): hlm. 306–310.
- Aisa, Anna dkk., "Self Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring, Jurnal Pamomong, Vol 2, No 2, 2021, 139.
- Al Qanuji, Abu *Fath al-Bayān fī Maqāṣid al-Qur'ān*, jld. [9] (Beirūt: al-Maktabah al-‘Aṣriyyah, 1412 H/1992 M), h. 274.
- Anwar, "Tela'ah Terhadap Kitab Tafsir Al-Munīr Karya Wahbah al-Zuhayli."
- Aprinda puji, "mengenal self-healing dan cara mudah memulainya", <https://hellosehat.com/mental/self-healing/>, 2025
- Aziz, Abdullah Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 167-169
- Bachtiar, Anis dan Aun Falestien Faletahan, "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi", *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 1 Juni 2021, 42- 43.
- Bachtiar, Anis dan Aun Falestien Faletahan, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, no.1(2021)
- Damanhuri, "The Existence and Form of Tafsir al-Munir by Wahbah al-Zuhaili," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, Vol. 20, No. 1, 2023.

- Emosional dan Spritual, (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2022), 3. Muthohharoh, Anisa, “Self Healing: Terapi Atau Rekreasi” *Journal of Sufism and Psychotherapy* Vol. 2 No. 1 Tahun 2022, 80-85.
- Fathoni, Muhammaad, Teknik Pengumpulan Data Penelitian, *Jurnal Keperawatan*, 2019. Hal, 241.
- Harahao, Syahrin, *Metodologi Studi Tokoh (Pemikiran Islam)*, hlm 11
- Hariyono, Andy, “Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili Dalam Kitab Al-Munir” 1, no. 1 (2018).
- Hawa, Said, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid (Jakarta: Robbani Press, t.t.), h. 64.
- Hayyan, Abu, *al-Baḥr al-Muḥīṭ fī al-Tafsīr*, ed. ‘Ādil Aḥmad ‘Abd al-Mawjūd dan ‘Alī Muḥammad Mu‘awwad (Beirūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1422 H/2001 M), h. 495.
- Hermanto, Edi, “Konsep Self-Healing dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah azZuhaili dalam Tafsir al-Munir”, *Jurnal semiotika kajian ilmu Al-Qur’an dan tafsir*, no 2(2024)
- Islamiyah, “Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir,” 30.
- Kabat-zinn, “*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*”, (Bantam books: 2013)
- Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkesbeberkan->

masalahpermasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/, diakses pada
18 Januari 2023

Martela, Frank dan Richard M. Ryan, "The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Meaning in Life, and Self-Esteem as Mediators Between Prosocial Behavior and Well-Being," *Southern Communication Journal* 81, no. 5 (2016): hlm. 351.

Mohr, Von M, Kirsch, LP & Fotopoulou, A, 'The soothing function of touch: affective touch reduces feelings of social exclusion', *Scientific Reports*, vol. 7, no. 13516, 2017, hlm. 1–2.

Muin, Abd salim., *Metode Penelitian Tafsir Maudu'i*, (Makassar: Pustaka al-Zikra, 2017), 44. Musripah, *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan*

Mukhtar, Ahmad, *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mu'aṣirah* (Kairo: 'Ālam al-Kutub, 1429 H/2008 M), h. 301.

Nabila, Putri, "Self Healing dalam Perspektif Al-Quran: Studi Quran Tematik," *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* Vol.3, No 3 (juli 2025)

Nur, Rabiah, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya A. QuraishShihab" (Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2021),

Nurmayanti, "Self Healing dalam Al-Qur'an (Dirâsah Tafsir Tahlili Surat Ad-Duha)," *Qolamuna: Jurnal Studi Islam* (2025): 1.

Putri, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat

- terhadap Gangguan Kesehatan Mental)”, Prosiding KS: Riset & PKM, Vol. 2, NO. 2, 147–300, 253.
- Putri, Budhi Wibhawa, dan Arie Surya Gutama, Prosiding KS: Riset & PKM, Vol. 2, No. 2, 147–300, 255.
- Qattan, Manna, *Mabahits fi ‘Ulum al-Qur’an* (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000), hlm. 287.
- Qurthubi, Ahmad, *al-Jāmi‘ li-Aḥkām al-Qur’ān*, jld. [2] (Kairo: Dār al-Kātib al-‘Arabī li al-Ṭibā‘ah wa al-Nashr, 1964), h. 101.
- Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 71.
- Rahmasari, Diana, Self-Healing Is Knowing Your Own Self, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 5.
- Saila Rahmatika, Abd Rozaq dan Ulil Fauziah, “Konsep self healing perspektif Al-Qur’an dan psikologi (studi atas surah Al-Muzammil 1-10)”, *Jurnal hukum islam*, Vol 9, No 2(2023)
- Sananta, Septiawan, Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2010), 33-40.
- Shati’, Bint (‘Ā’ishah ‘Abd al-Raḥmān), *al-Tafsīr al-Bayānī li al-Qur’ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Ma‘ārif, t.t.), h. 43.
- Shihab, Quraishy, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 499.
- Sugiyono, “Metodologi penelitian kuantitatif,kualitatif, dan R & D, 2020, Hal 2
- Trisnadi, Ashif, “Self Healing dalam Al-Quran”, *Jurnal Studi Islam* Vol. 11 No. 02(2026)

- Sukron, “Tafsir Wahbah Al-Zuhaili Analisis Pendekatan, Metodologi, Dan Corak Tafsir AlMunīr Terhadap Ayat Poligami.”
- Syahridho, Muhammad, dkk., “Quranic Perspectives on the Hedonic Treadmill: An Analytical Study of Wahbah Zuhaili's Interpretation in al-Munir,” *ZAD Al-Mufasssin*, Vol. 6, No. 2, 2024.
- Thabari, Abu, *Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*, jld. [7] (Kairo: al-Maṭba‘ah al-Amīriyyah, 1310 H), h. 488.
- Wahidi, Hasan, *Asbāb al-Nuzūl al-Qur’ān* (Beirūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1991/1411 H), h. 482.
- Waluya, Bambang, *Penelitian Hukum Dalam Praktek*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2008), hlm. 73.
- Yahya, Anandita, Kadar M Yusuf, and Alwizar Alwizar, “Metode Tafsir (Al-Tafsir Al-Tahlili, Al-Ijmali, Al-Muqaran Dan Al-Mawdu’i),” *Palapa* 10, no. 1 (2022): 1–13, <https://doi.org/10.36088/palapa.v10i1.1629>.
- Yunus, Moch, “Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-zuhayli,” *Humanistika: Jurnal Keislaman*, Vol. 4, No. 2, 2018, hlm. 162–172.
- Yusuf L.N, *Kesehatan Mental.*, 34-35.
- Yusuf, Syamsu L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 27.
- Zakiyah, Nor, “Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)” (Undergraduate thesis, Institut Ilmu Al-Qur’an, Jakarta, 2022),

<http://repository.iq.ac.id/bitstream/123456789/1691/2/217410793-Nor%20ZakiahPublik.pdf>

Zuhaili, Wahbah, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa-al-Sharī‘ah wa-al-Manhaj*, jld. [15] (Beirūt: Dār al-Fikr al-Mu‘āṣir, 1411 H/1991 M), hlm. 283.

Zuhaili, Wahbah, *Tafsīr al-Munir*, (Jakarta: Gema insani, 2013), hlm. 575

Zulfikar, Eko dan Ahmad Zainal Abidin, “Kecenderungan Tekstual Pada Tafsir Ayat-Ayat Gender: Telaah Penafsiran Wahbah az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir al-Munir,” *Al Quds: Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, Vol. 3, No. 2, 2019.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Muhammad Fatikhul Fikri
NIM : 220204110060
Tempat & Tanggal Lahir : Surabaya, 19 September 2002
Fakultas/Program Studi : Syariah/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Tahun Masuk : 2022
No. HP : 085731941715
Email : 220204110060@student.uinmalang.ac.id
Alamat Rumah : Jl. Gadel Sari Madya IV-D No 12 Kel.
Karangpoh, Kec. Tandes, Kota Surabaya

B. Riwayat Pendidikan

2010-2016 : SD Raden Patah Surabaya
2016-2019 : SMPN 26 Surabaya
2019-2022 : MAN 3 Jombang
2019-2022 : Pondok Pesantren. Bahrul Ulum Tambak
Beras Jombang
2022-2025 : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BUKTI KONSULTASI



BUKTI KONSULTASI

Nama : Muhammad Fatikhul Fikri
NIM/Jurusan : 220204110060/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Dosen Pembimbing : Dr. H. Moh. Toriquddin, Lc., M.HI
Judul Skripsi : Konsep *Self-Healing* Dalam Surah Ad-Dhuha: Analisis Penafsiran
Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir.

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	23 Februari 2026	Proposal Skripsi	
2.	26 Februari 2026	Perbaikan Judul, BAB I	
3.	2 Maret 2026	Konsultasi BAB II, III	
4.	10 Maret 2026	Revisi BAB III	
5.	27 Maret 2026	ACC BAB I, II, III	
6.	9 April 2026	Konsultasi BAB IV	
7.	15 April 2026	Revisi BAB III, BAB IV	
8.	25 April 2026	Konsultasi BAB III, BAB IV	
9.	12 Mei 2026	ACC BAB III, IV	
10.	13 Mei 2026	ACC BAB I-IV	

Malang, 11 Mei 2026
Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan
Tafsir

Ali Hamdan, M.A., Ph.D.,
NIP. 197601072011011004

© BAK Fakultas Syariah
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang