

SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma
***Abusive Relationship*)**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya
untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan tugas akhir
memperoleh gelar sarjana



Oleh:

Dimas Achmad Maulana Nur Faizi

NIM: E93217102

PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

NAMA : Dimas Achmad Maulana Nur Faizi

NIM : E93217102

JUDUL SKRIPSI : *SELF HEALING* DALAM AL-QUR'AN

(Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem
Solving Trauma *Abusive Relationship*)

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 6 Juli 2022

Saya yang menyatakan



Dimas Achmad Maulana Nur Faizi

(E93217102)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh:

NAMA : Dimas Achmad Maulana Nur Faizi

NIM : E93217102

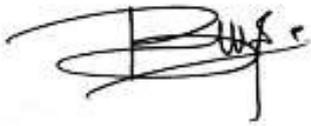
JUDUL SKRIPSI : *SELF HEALING* DALAM AL-QUR'AN

(Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem
Solving Trauma *Abusive Relationship*)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 6 Juli 2022

Pembimbing I



Dr. Budi Ichwayudi, M. Fil.I.
NIP. 197604162005011004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "*SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma *Abusive Relationship*)*" yang ditulis oleh Dimas Achmad Maulana Nur Faizi ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 6 Juli 2022.

Tim penguji:

1. Dr. Budi Ichwayudi, M. Fil.
NIP. 197604162005011004

:()

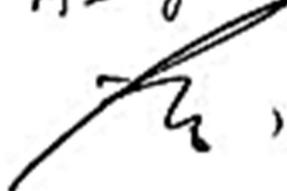
2. Dr. H. Mohammad Hadi, IC., M.HI. (Penguji I)
NIP. 19503102003121003

:()

3. Ida Rochmawati M. Fil. (Penguji II)
NIP. 197601232005012004

:()

4. Dr. Hj. Musyarofah, M. HI. (Penguji III)
NIP. 197106141998032002

:()

Surabaya, 6 Juli 2022

Dekan




Prof. Dr. Kunuwi, M. Ag
NIP. 19640918199203100



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dimas Maulana Nur Faizi
NIM : E93217102
Fakultas/Jurusan : Ushuludin dan Filsafat/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
E-mail address : maulanafaizi105@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN” (Kapan Ayat Al-Qur'an dalam Membenkan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 28 Oktober 2022

Penulis


(Dimas Maulana Nur Faizi)

ABSTRAK

Dimas Achmad Maulana Nur Faizi (E93217102), 2022. Skripsi yang berjudul “*Self Healing Dalam Al-Qur’an (Kajian Ayat Al-Qur’an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*”. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan terkait: apa konsep Al-Qur’an dalam *self healing*, dan kaian ayat-ayat Al-Qur’an dalam *self healing* guna memerangi trauma *abusive relatotionship*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (*Library Research*). Teknik pengumpulan datanya yaitu dengan cara mengumpulkan dari berbagai sumber referensi, literature atau rujukan yang menyangkut permasalahan atau problematika terkait topik pembahasan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu terkait Peran Al-Qur’an Dalam *Self Healing Guna Mengurangi Trauma Abusive Relationship*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini yaitu peran al-Qur’an dalam *self healing* antara lain: a) Al-Qur’an sebagai syifa’, b) Al-Qur’an sebagai penenang jiwa (penenang hati menggunakan al-Qu’an, melatih jiwa untuk bersabar dengan al-Qur’an, terapi gangguan kejiwaan dengan al-Qur’an). Implikasi terapi Al-Qur’an dalam *self healing* guna mengurangi trauma *abusive relationship* ialah dengan cara membaca dan mendengarkan ayat-ayat al-Qur’an. Membaca dan Mendengarkan al-Qur’an dengan maknanya. Pembacaan tersebut dapat dilakukan dengan berulang dan dilandasi dengan keyakinan penuh.

Kata Kunci: al-Qur’an, *self healing*, *abusive relationship*.

DAFTAR ISI

Contents

PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah.....	8
C. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kerangka Teori.....	11
G. Telaah Pustaka	14
H. Metode Penelitian.....	16
I. Outline Penelitian	20
BAB II	22
A. Pengertian Peran Al-Qur'an.....	22
B. Pengertian dan Konsep <i>Self-Healing</i>	26
C. Pengertian dan Bentuk Abusive Relationship.....	30
BAB III	35
A. Redaksi Ayat Berdasarkan Self Healing	35
B. Penafsiran Ayat Self-Healing dalam Mengurangi Abusive Relationship ...	39
BAB IV	49
A. Konsep Peran Al-Qur'an Dalam Self Healing.....	49
B. Implementasi Al-Qur'an Dalam <i>Self Healing</i> Guna Mengurangi Trauma <i>Abusive Relationship</i>	58
BAB V	65

KESIMPULAN.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

A. Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan wahyu yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman dan petunjuk hidup manusia. Setiap kehidupan seseorang selalu dihindangi berbagai permasalahan. Akan tetapi setiap masalah yang dihadapi oleh seseorang pasti akan menemui titik solusi. Sebagaimana yang termaktub dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 5 dan 6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Dalam ayat ini menegaskan bahwa *“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”* Dengan demikian setiap permasalahan manusia selalui menemui titik terang.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi seseorang dapat menyebabkan stress hingga depresi yang luar biasa bagi yang mengalaminya. Selain itu kelelahan emosional, cemas terhadap sesuatu hal, kegagalan, marah, kesal kepada dirinya maupun orang lain, dan sebagainya adalah bentuk kekecewaan dan ketidaknyamanan dari diri seseorang. Akan tetapi, setiap bentuk permasalahan tersebut dapat di atasi dengan pemikiran yang jernih. Salah satu cara dalam mengatasi masalah tersebut ialah dengan self healing. Self healing merupakan upaya seseorang dalam menyembuhkan luka batin yang dihadapi.

Self healing juga dapat dikatakan sebagai sebuah proses yang dilalui oleh individu untuk terapi dalam rangka penyembuhan diri terhadap penyakit batin yang menggunakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.¹ *Self healing* dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tenteram. *Self-healing* juga dapat dikatakan sebagai proses membangun kemampuan yang berasal dari dalam diri sendiri dalam menciptakan sebuah kondisi kesehatan yang lebih baik, kemampuan tersebut dapat dilakukan dengan berlatih sendiri maupun bersama dengan praktisi ahli.²

Seperti yang disampaikan oleh Rahmasari³ bahwa *self healing* yaitu cara seseorang menyembuhkan penyakitnya, yang dilakukan tidak hanya menggunakan obat tetapi juga dengan mengeluarkan perasaan emosi yang terpendam di tubuhnya. *Self healing* juga merupakan rangkaian latihan secara psikis dengan mandiri oleh individu dalam kisaran waktu 15-20 menit dan dilakukan dua kali sehari.⁴ Senantiasa berfikir positif terhadap dirinya menjadi titik sentral dalam *self healing* ini. *Self healing* juga mengambil dalil dari Al-Quran dalam Surah Yunus ayat 57 yaitu:

¹ Perianto., E, *Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19*, *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 4 No.4 tahun 2021, h 425

² Fuad Hasan, *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus di Women Crisis Center Jombang*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2013, h 48.

³ Rahmasari, D, *Self Healing ins knowing your own self*. Unesa University Press: Surabaya. tahun 2020.

⁴ Redho, A, Sofiani, Y., dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh *self healing* terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op. *Jurnal of Telenursing*. 1(1), 205-214.

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

Terjemah: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”

Berdasarkan ayat di atas maka peranan al Qur'an sebagai obat penawar penyakit hati pada kenyataannya sudah disebutkan dalam firman Allah SWT. Al-Qur'an sebagai pengobat dan penyembuh dari segala macam bentuk penyakit hati ini digunakan dalam teori *self healing*. Seseorang memiliki luka batin yang berbeda-beda sehingga *self healing* yang dilakukan setiap individu bisa jadi tidak sama pula. Beberapa individu juga dapat melakukan treatment-treatment seperti melalui keyakinan yang baik dan pikiran yang positif. Hal ini dinamakan komunikasi interpersonal. Mencoba berkomunikasi dengan diri sendiri pada dasarnya juga penting untuk treatment *self healing*. Selain itu juga dapat dilakukan dengan berbagai mekanisme termasuk latihan pernafasan, meditasi, relaksasi, dan latihan kebugaran.⁵

Apabila seseorang merasa ikhlas dan bersyukur atas apa yang terjadi pada dirinya maka seseorang akan menjadi pribadi lebih taat. Dengan perasaan bersyukur tersebut maka seseorang dapat menghadirkan sebuah kasih sayang pada dirinya sendiri dan hal tersebut dapat menjadi proses penyembuhan terhadap segala masalah atau dapat disebut juga dengan pencegahan dari sakit

⁵ Budiman dan Septy Ardianty, pengaruh Efektifitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.4, No.1, Juni 2017, h 141-148.

akibat trauma. Sehingga sangat diperlukan bentuk dari menghargai diri sendiri, ikhlas dan bersyukur terhadap segala yang terjadi di dalam hidup.⁶

Masalah-masalah yang timbul pada diri individu dapat berbagai macam dan bentuk. Salah satunya yaitu masalah yang terdapat pada sebuah hubungan. Masalah tersebut diistilahkan dengan nama *abusive relationship*. Bentuk *abuse relationship* yang diderita seseorang pada suatu hubungan dapat berupa masalah rumah tangga. Masalah rumah tangga diataranya yang berkaitan dengan *Abusive Relationship* juga sangat beragam disetiap hubungan yang dijalani oleh seseorang. *Abusive Relationship* sering disebut dengan kekerasan dalam hubungan yang dilakukan oleh pasangan sehingga dapat merugikan pihak yang bersangkutan. Kekerasan ini berupa beberapa ancaman, dan perlakuan kasar dari pasangan yang dilakukan secara fisik maupun mental, seksual hingga intimidasi yang dilakukan secara emosional.⁷ Selain itu ada pula yang menyebutkan bahwa kekerasan dapat berupa, *physical abuse* atau kekerasan fisik seperti pukulan, menampar, menjambak, menendang, menonjok, meludahi dan sebagainya; ada juga *emotional abuse* atau kekerasan emosional/psikis seperti, ancaman, isolasi diri dari orang lain, rasa cemburu yang terlalu berlebihan, berbohong, rasa ingin bunuh diri, melukai diri sendiri,

⁶ Salisah, Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing, Surabaya: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICISS) XII, 5 – 8 November 2012, h 1120.

⁷ Millaah., Z, Abusive Relationship Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga di Channel Youtube Rachel Venny (Pendekatan Analisis Wawancara Model Sara Mills), Jurnal Khabar, Komunikasi dan Penyiaran Islam, Vol 3 No 1, tahun 2021, h 3

dan sebagainya. Serta *economic abuse* atau ketergantungan pasangan terhadap faktor ekonomi, seperti merasa kurang dengan penghasilan pasangan sehingga menekan pasangan untuk memenuhi kebutuhan finansialnya, dan tidak menerima pasangan jika pasangan berpenghasilan sedikit atau tidak sesuai dengan keinginan.⁸ Hal-hal tersebutlah yang membuat ketidakharominisan ketika seseorang menjalin hubungan, apalagi pada hubungan suami-istri. Sehingga agar terhindar dari hal tersebut suami-istri harus mengetahui hak dan kewajibannya sebagai pasangan.

Perlakuan kasar yang diterima oleh seseorang dari pasangannya dapat menyebabkan trauma yang berkelanjutan. Apalagi jika perlakuan tersebut sampai menyangkut pada kondisi mental dan psikis seseorang maka kemungkinan besar seseorang tersebut akan mengalami depresi. Akibat fatal yang ditimbulkan karena depresi bisa jadi individu tersebut melakukan hal-hal yang menyimpang seperti menyakiti dirinya, menyakiti orang lain bahkan hingga mengakhiri hidupnya. Tentunya hal ini dilarang keras baik dalam norma kehidupan dan norma agama.

Setiap *self healing* yang diderita oleh seseorang terutama bagi seorang muslim maka harus dikembalikan kepada Al-Qur'an. Dalam kitab suci Al-Qur'an tersebut banyak firman-firman Allah SWT yang dapat mengatasi *abuse relationship*. Jika seseorang muslim tersebut memiliki hati yang lapang dan

⁸ Ibid, 6.

pemikiran yang jernih maka akan mengembalikan setiap permasalahannya pada dasar-dasar dan dalil Al-Qur'an beserta Hadist. Orang Islam yang taat sudah selayaknya setiap kali tersangkut pada sebuah masalah maka solusi terbaik adalah kembali kepada Allah SWT. Begitupun dengan teori *self healing* yang digunakan dalam menyembuhkan penyakit diri. Dalam mengatasi *self healing* ketika menemui masalah dalam rumah tangga seperti masalah tentang *abusive relationship* ini dapat menggunakan peran Al-Qur'an. Oleh karenanya Al-Qur'an memiliki peranan penting dalam mengatasi masalah *abusive relationship*.

Trauma yang disebabkan oleh tindakan *abusive relationship* ini, dapat diselesaikan dengan bantuan Al-Qur'an yang tentunya dilakukan dengan pendampingan-pendampingan seseorang yang berpengalaman dalam menangani masalah psikis seseorang. Pendampingan tersebut akan memudahkan seseorang dalam mendalami peran Al-Qur'an untuk melakukan *self healing* pada dirinya. Jika *self healing* dilakukan oleh diri sendiri maka sebisa mungkin individu tersebut dapat menenangkan jiwanya terlebih dahulu agar menjadi lebih tenang.

Dalam rumah tangga yang harmonis maka tidak akan terjadi *abusive relationship* hingga menyebabkan trauma yang mendalam bagi korban kekerasan tersebut. Dalam kehidupan berumah tangga bisa jadi muncul problematika-problematika. Pada dasarnya problematika tersebut merupakan

kesalahan yang diciptakan oleh beberapa faktor, bisa faktor dari luar dan dari dalam rumah tangga. Oleh karenanya seseorang harus mengerti bagaimana cara mengatasi problematika tersebut dengan cara yang baik dan bijaksana. Adapun sumber-sumber berita berdasarkan Kompas TV kasus kekerasan terhadap perempuan yang tercatat periode 1 Januari 2022 hingga 21 Februari 2022 tercatat sebanyak 1.411 kasus. Sementara sepanjang tahun 2021 terdapat 10.247 kasus dengan jumlah korban 10.368 orang. Angka tersebut paling tinggi didominasi oleh kasus KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga).⁹ Di Surabaya sendiri terdapat 40 kasus penganiayaan dan KDRT sepanjang Januari hingga Juli 2022.¹⁰

Dalam mengatasi problematika-problematika yang disebabkan dalam kehidupan rumah tangga yang menyebabkan *abusive relationship* tersebut maka peranan Al-Qur'an dalam *self healing* dapat dilakukan untuk mengatasi *abusive relationship* tersebut. Sehingga korban yang mengalami *abusive relationship*, jiwanya akan lebih tenang dengan adanya *self healing* menggunakan pengobatan yang bersumber pada Al-Quran tersebut. Pengobatan tersebut berasal dari firman Allah yang termaktub dalam Al-Qur'an dengan disertai makna penjelasan dari ayat tersebut. Diharapkan individu yang telah memahami ayat-ayat terkait *self-healing* dalam mengatasi trauma yang

⁹ <https://www.kompas.tv/article/268388/terdapat-1-411-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-sepanjang-januari-hingga-februari-2022>

¹⁰ <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-6202752/40-kasus-kdrt-dan-penganiayaan-di-surabaya-telah-disidangkan-selama-2022>

dideritanya dalam sebuah hubungan atau disetiap permasalahan, dapat merasa lebih tenang dan bersyukur serta menghargai dan menyayangi dirinya sendiri. Dengan demikian individu tersebut tidak sampai bertindak diluar batas dari aturan-aturan yang berlaku baik dimasyarakat serta agama ketika mengalami sebuah trauma yang mendalam. Pada penelitian ini ayat-ayat yang digunakan sebagai pengobatan atau *self healing* terhadap tindakan kekerasan terhadap pasangan (*abuse relationship*) akan dikaji dan ditelaah secara mendalam. Oleh karena itu dengan penjelasan di atas, peneliti terinspirasi dan memperoleh judul ***SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)***. Agar menjadikan individu sebagai makhluk yang bersyukur, ikhlas, dan lebih menghargai serta menyayangi diri sendiri meskipun dalam kondisi trauma atau merasa tidak nyaman dengan kehidupannya.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Dengan adanya latar belakang tersebut, penulis memperoleh identifikasi masalah yaitu:

1. Banyak terjadi masalah-masalah dalam rumah tangga atau toxic dalam suatu hubungan, salah satunya *abusive relationship*.
2. Terjadinya trauma akibat adanya *abusive relationship* yang berpengaruh pada kondisi fisik dan mental seseorang.

3. Diperlukan pedoman dan pondasi untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya dengan *self healing* menggunakan Al-Qur'an.
4. Konsep *self healig* dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, dapat diketahui batasan masalah yaitu:

1. Faktor penyebab *abuse relationship* dalam berumah tangga
2. Konsep Al-Qur'an dalam *self healing*
3. Konsep Al-Qur'an dalam *self healing* guna memerangi trauma *abusive relatotionship*

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah disebutkan, maka ditarik sebuah foku penelitian yakni:

1. Apa konsep Al-Qur'an dalam *self healing*?
2. Bagaimana kajian ayat-ayat al-Qur'an dalam *self healing* guna memerangi trauma *abusive relatotionship* ?

D. Tujuan Penelitian

Dengan adanya fokus penelitian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mendeskripsikan konsep Al-Qur'an dalam *self healing*.

2. Untuk mendeskripsikan kajian ayat-ayat al-Qur'an dalam *self healing* guna memerangi trauma *abusive relatotionship*.

E. Manfaat Penelitian

Bedasarkan tujuan penelitian maka dapat diperoleh manfaat-manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Pembaca

Hasil penelitian dan pembahasan dapat menjadi bahan referensi, rujukan dan wawasan terkait self-healing dengan menggunakan konsep Al-Qur'an dalam mengatasi masalah-masalah trauma yang disebabkan oleh abusive relationship.

- b. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan wawasan dan tambahan ilmu terkait self-healing dengan menggunakan peran Al-Qur'an dalam mengatasi masalah-masalah trauma yang disebabkan oleh abusive relationship.

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi wawasan dengan adanya Al-Qur'an dalam self healing guna menanggulangi abusive relationship yang dapat dilakukan oleh seseorang jika terjadi masalah-masalah dalam rumah tangga. Sehingga individu atau masyarakat dapat menanggulangi masalah-

masalah rumah tangga dengan cara menenangkan dirinya sendiri berdasarkan firman Allah dalam Al-Qur'an.

F. Kerangka Teori

1. Konsep Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan wahyu yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman dan petunjuk hidup untuk manusia. Kehidupan seseorang selalu dihindangi berbagai permasalahan. Akan tetapi setiap masalah yang dihadapi oleh seseorang pasti akan menemui titik solusi. Diantara firman Allah SWT dalam Al-Qur'an sebagai penyembuh dari permasalahan-permasalahan ialah Surah Yunus (10) ayat 57, Surah Al-Insyiroh (94) ayat 5 dan 6, Surah Al-Baqarah (2) ayat 286, Surah Ar-Ra'd (13) ayat 28, dan Surah Al-Baqarah (2) ayat 153.

2. *Self-Healing*

Istilah yang dipakai dalam *Self Healing* merupakan kata dari bahasa Inggris yang memiliki arti diri.¹¹ *Self* atau diri ialah kesadaran batin seseorang yang tetap, dan berhubungan dengan aku dan membedakan dari yang bukan aku. Dimana hal tersebut diperoleh dari pengalaman diri (aku) yang terlibat didalamnya entah sebagai subjek atau sebagai obyek.

¹¹ John M, Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 176), h 511.

Self healing merupakan upaya seseorang dalam melakukan penyembuhan terhadap penyakit hati yang dihadapi. *Self healing* juga dikatakan sebuah proses yang dilalui oleh individu dalam penyembuhan dirinya dari penyakit hati menggunakan energi yang berasal dari dirinya.¹² Upaya ini dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tenteram. *Self-healing* juga dapat dikatakan sebagai proses membangun kemampuan yang berasal dari dalam diri sendiri dalam menciptakan keadaan yang baik bagi dirinya, usaha tersebut dapat dilakukan dengan berlatih sendiri maupun bersama dengan praktisi ahli.¹³

Seperti yang disampaikan oleh Rahmasari¹⁴ bahwa *self healing* yaitu cara yang dapat menyembuhkan penyakit, dengan mengeluarkan perasaan emosi yang terpendam dalam tubuh. *Self healing* ini dapat dikatakan serangkaian pelatihan secara psikis dilakukan dengan mandiri oleh individu dalam kisaran waktu 15-20 menit dan dilakukan dua kali sehari.¹⁵ Senantiasa berfikir positif terhadap dirinya menjadi titik sentral dalam *self healing*.

¹² Perianto., E, Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 4 No.4 tahun 2021, h 425

¹³ Fuad Hasan, Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus di Women Crisis Center Jombang, Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2013, h 48.

¹⁴ Rahmasari, D, *Self Healing ins knowing your own self*. Unesa University Press: Surabaya. tahun 2020.

¹⁵ Redho, A, Sofiani, Y., dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op. *Jurnal of Telenursing*. 1(1), 205-214.

3. *Abusive Relationship*

Abusive Relationship sering disebut dengan kekerasan dalam hubungan yang dilakukan oleh pasangan sehingga dapat merugikan pihak yang bersangkutan. Kekerasan ini berupa beberapa ancaman, dan perlakuan kasar dari pasangan yang dilakukan secara fisik maupun mental, seksual hingga intimidasi yang dilakukan secara emosional.¹⁶ Selain itu ada pula yang menyebutkan bahwa kekerasan dapat berupa, *physical abuse* atau kekerasan fisik seperti pukulan, menampar, menjambak, menendang, menonjok, meludahi dan sebagainya; ada juga *emotional abuse* atau kekerasan emosional/psikis seperti, ancaman,, isolasi diri dari orang lain, rasa cemburu yang terlalu berlebihan, berbohong, rasa ingin bunuh diri, melukai diri sendiri, dan sebagainya. Serta *economic abuse* atau ketergantungan pasangan terhadap faktor ekonomi, seperti merasa kurang dengan penghasilan pasangan sehingga menekan pasangan untuk memenuhi kebutuhan finansialnya, dan tidak menerima pasangan jika pasangan berpenghasilan sedikit atau tidak sesuai dengan keinginan.¹⁷ Hal-hal tersebutlah yang membuat ketidakharominisan ketika seseorang menjalin hubungan, apalagi pada hubungan suami-istri. Sehingga agar

¹⁶ Millaah., Z, *Abusive Relationship Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga di Channel Youtube Rachel Venny (Pendekatan Analisis Wawancara Model Sara Mills)*, Jurnal Khabar, Komunikasi dan Penyiaran Islam, Vol 3 No 1, tahun 2021, h 3

¹⁷ *Ibid*, 6.

terhindar dari hal tersebut suami-istri harus mengetahui hak dan kewajibannya sebagai pasangan.

Perlakuan kasar yang diterima oleh seseorang dari pasangannya dapat menyebabkan trauma yang berkelanjutan. Apalagi jika perlakuan tersebut sampai menyangkut pada kondisi mental dan psikis seseorang maka kemungkinan besar seseorang tersebut akan mengalami depresi. Akibat fatal yang ditimbulkan karena depresi bisa jadi individu tersebut melakukan hal-hal yang menyimpang seperti menyakiti dirinya, menyakiti orang lain bahkan hingga mengakhiri hidupnya. Tentunya hal ini dilarang keras baik dalam norma kehidupan dan norma agama.

G. Telaah Pustaka

Adapun beberapa telaah pustaka yang menjadi bahan pertimbangan dari penelitian ini ialah:

1. Skripsi dari Gustina Aghniya'ul Khusna, tahun 2021 dengan judul "Pengembangan Modul Self Healing Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual". Dalam judul ini membahas tentang sebuah modul yang didalamnya terdapat cara *self healing* untuk mengurangi trauma bagi para korban pelecehan seksual. Penelitian ini mengembangkan sebuah produk tentang modul self healing. Dalam modul tersebut berisi aktivitas-aktivitas seperti muhasabah diri (intropeksi), berfikir positif, mengontrol

emosi, media ekspresi dan self care. Perbedaan lainnya dalam penelitian ini yaitu, jika penelitian ini menggunakan penelitian R n D (*Reseach and Development*) sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian library.

2. Skripsi dari Arini Khamsiatul Effiah, tahun 2020 dengan judul “Self-Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kauseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia.” Dalam penelitian ini membahas masalah-masalah dalam rumah tangga seperti perselingkuhan suami. Pada penelitian ini juga membahas tahapan self-healing istri dari korban perselingkuhan seperti pengurusan emosi (*the emergency stage*), pengurusan diri (*breaking silence*), pengurusan strategi (*disclosures and confirmations*). Dalam penelitian menggunakan penelitian lapangan (*field research*), dengan menggunakan subyek penelitian 3 orang konselor yang menggunakan tahapan self healing.
3. Skripsi dari Siti Miftahul Janah, tahun 2020 dengan judul “Penerapan Self Healing dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja Korban KDRT di Panti Asuhan Amanah As-Sodiqiyah (Kampung Gandra Kelurahan Sukatani Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang-Banten). Penelitian ini membahas tentang self healing dalam mengatasi kecemasan pada remaja korban KDRT. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menghasilkan deskriptif kualitatif.

Beberapa penelitian terdahulu tersebut, akan digunakan oleh penulis sebagai referensi tambahan untuk mengkaji penelitian tentang “*Self Healing Dalam Al-Qur’an (Kajian Ayat Al-Qur’an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*”. Referensi jurnal yang ditemukan masih kurang karena penelitian ini masih jarang dilakukan. Perlunya referensi jurnal-jurnal yang terakreditasi secara nasional dan internasional sebagai tambahan wawasan terhadap topik yang akan dibahas

H. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan sebuah upaya dalam kegiatan melaksanakan riset, metode ini ditujukan agar penelitian dapat dilakukan secara optimal dan holistik. Dalam penelitian ini kerangka metodenya ialah:

1. Model dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

Penelitian ini akan mengumpulkan berbagai data mengenai “*Self Healing Dalam Al-Qur’an (Kajian Ayat Al-Qur’an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*”¹⁸ Pada penelitian ini digunakan dalam rangka menganalisis serta mendeskripsikan sebuah sikap, keadaan sosial, fenomena, pemikiran dan kepercayaan seseorang individu maupun kelompok.¹⁹ Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library*

¹⁸ Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018) h. 8

¹⁹ Sukmadinata, N. S. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung. PT Remaja Rosdakarya, 2016). h 60.

Research) yaitu penelitian dengan cara melakukan pengkajian terhadap beberapa ayat Al-Qur'an yang dinilai dapat dijadikan sebagai terapi (*self healing*) dalam memerangi trauma *abusive relationship* dalam kehidupan berumah tangga.²⁰ Penelitian yang digunakan termasuk dalam menelitian deskriptif, dimana data dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk narasi atau uraian–uraian²¹ dari pemaparan hasil tafsir beberapa ayat al-Qur'an yang disesuaikan pada topik pembahasan.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan tematik ayat (*Maudhu'i*). dalam hal ini menggunakan kerangka kegiatan yaitu; (a) penentuan topik penelitian, dalam kegiatan ini topik penelitiannya ialah peran al-qur'an dalam *self healing* guna mengurangi trauma *abusive relationship*; (b) mengumpulkan beberapa ayat Al-Qur'an yang sesuai pada topik penelitian, pengumpulan kesamaan makna yang terkandung dari beberapa ayat tersebut dengan topik pembahasan yaitu peran Al-Qur'an guna mengurangi trauma *self-healing* dalam *abusive relationship*; (c) ayat-ayat yang telah dikumpulkan sebelumnya maka akan di urutkan sesuai dengan waktu penurunan ayat (tartib nuzulih); (d) mendalami keterkaitan ayat-ayat yang sesuai dengan topik penelitian dengan cara mencari

²⁰ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014) h 1-2

²¹ Skripsi Hamidatul Istiqomah, *Zikir dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Al-Ra'd Ayat 28)*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020, h 12.

penafsiran dari berbagai sumber terkait ayat-ayat tersebut; (e) mengumpulkan hasil dari berbagai penafsiran terhadap ayat-ayat yang sudah terpilih dan disesuaikan dengan tema, serta mengambil kesimpulan dari penafsiran-penafsiran ayat tersebut; (f) memaparkan beberapa pokok-pokok yang terkandung dalam penafsiran ayat tersebut dengan menyandingkan topik yang dibahas dalam penelitian ini; (g) mendeskripsikan penarikan kesimpulan terhadap penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dipilih dan disesuaikan dengan topik pembahasan dalam penelitian ini. Teknik pengolahan data menggunakan analisis dengan cara anilisa deduktif yaitu menerangkan data yang bersifat umum untuk diambil kesimpulan khusus darinya.

3. Sumber Data Penelitian

Sumber-sumber data pada penelitian tersebut yaitu: sumber primer dan sumber sekunder.

a. Sumber Primer

Sumber data primer pada pembahasan ini yaitu Al-Qur'an, pada Surah Yunus (10) ayat 57, Surah Al-Insyiroh (94) ayat 5 dan 6, Surah Ar-Ra'd (13) ayat 28, dan Surah Al-Baqarah (2) ayat 153.

b. Sumber Sekunder

Sumber data sekunder pada pembahasan ini yaitu beberapa tafsir yang memiliki corak dan sesuai dengan topik pembahasan dalam penelitian ini sebagai bahan pertimbangan, adapun kitab tafsir yang dijadikan

sebagai bahan rujukan yaitu: (a) Tafsir al-Manar karya Rasyid Ridha; (b) Shafwatu Tafsir Karya Muhammad Ali al-Shabuni; (c) Tafsir al-Misbah Karya Quraish Shihab; (d) Tafsir Munir Karya Wahbah Zuhaili; (e) Tafsir Jalalain Karya Jalaludin al-Mahally dan Jaludin al-Suyuthi; (f) Tafsir al-Qur'an al-'Adzim Karya Ibnu Katsir.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah dokumentasi kepustakaan. Pada teknik ini, menggunakan cara pengumpulan penjelasan-penjelasan dari berbagai sumber referensi, literature atau rujukan yang menyangkut permasalahan atau problematika terkait topik pembahasan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu terkait *Self Healing Dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship)*. Literatur-literatur yang digunakan sebagai bahan rujukan meliputi karya ilmiah seperti jurnal atau artikel, buku, kitab, skripsi, tesis, dan berbagai karya ilmiah serta penelitian-penelitian lainnya. Dengan adanya literature-literatur tersebut kemudian akan dianalisis dan di jabarkan serta dikaitkan dengan fakta-fakta dan informasi terkait topik pembehasan. Selain itu literatur dan rujukan yang digunakan dalam penelitian ini juga akan digunakan sebagai solusi untuk mengungkap penyelesaian masalah-masalah yang dibahas.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Pada cara ini dilakukan penggalian informasi secara mendalam terhadap topik yang dibahas. Hasil dari berbagai kegiatan pengumpulan data kemudian akan dikalsifikasi berdasarkan sub bahasan. Selanjutnya mengkaji keperluan data yang telah tersusun secara sistematis dengan *content alaysis*²² hal ini ditujukan untuk menjawab focus penelitian yang ditentukan peneliti.

I. Outline Penelitian

BAB I: PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Identifikasi Masalah
- C. Batasan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Kerangka Teoritik
- G. Telaah Pustaka
- H. Metodologi Penelitian

²² Content analysis merupakan teknik sistematis untuk menganalisis isi pesan yang tersirat dari satu atau beberapa pernyataan dan mengelolanya. berdasarkan Holsti yang mengartikan *content analysis* sebagai teknik membuat inferensi-inferensi secara obyektif dan sistematis dengan mengidentifikasi karakteristik-karakteristik yang spesifik dari pesan (messages). Cole R. Holsti, *Content Analysis for the Social Sciences and Humanities* (Vantower: Department of Political Science University of British Columbia, 1969), 14.

I. Outline

BAB II: Gambaran Umum Al-Qur'an dalam *Self-Healing* dan Trauma *Abusive Relationship*

- A. Pengertian Al-Qur'an
- B. Pengertian dan Konsep *Self-Healing*
- C. Pengertian *Abusive Relationship*

BAB III: Penyajian Data Tentang Klasifikasi Ayat

- A. Redaksi Ayat Berdasarkan *Self-Healing*
- B. Penafsiran Ayat *Self-Healing* dalam Mengurangi Trauma *Abusive Relationship*

BAB IV: Peran Al-Qur'an Dalam Self Healing Guna Mengurangi Trauma *Abusive Relationship*

- A. Konsep Peran Al-Qur'an Dalam Self Healing
- B. Al-Qur'an Dalam Self Healing Guna Mengurangi Trauma *Abusive Relationship*

BAB V: PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

BAB II

GAMBARAN UMUM AL-QUR'AN DALAM *SELF-HEALING* DAN TRAUMA *ABUSIVE RELATIONSHIP*

A. Pengertian Peran Al-Qur'an

Al-Qur'an berasal dari kata *Qira'ah* yaitu dari *Qara'a-Qira'atan* *Qur'anan* yang memiliki arti bacaan. Dalam firman Allah pada surah al-Qiyamah 17-18:

وَقُرْآنَهُ جَمَعَهُ عَلَيْنَا إِنَّ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami-lah yang bertanggung jawab mengumpulkan (dalam dadamu) dan membacakannya (pada lidahmu).*”

قُرْآنَهُ فَاتَّبِعْ قَرَأْنَهُ فَإِذَا

Artinya: “*Maka apabila Kami telah menyempurnakan bacaannya (kepadamu, dengan perantaraan Jibril), maka bacalah menurut bacaannya itu.*”

Definisi Al-Qur'an berdasarkan Imam Jalaluddin al-Suyuthy dalam Itmam al-Dirayah bahwa Al-Qur'an merupakan firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dalam rangka melemahkan orang-orang yang menentangnya, meskipun hanya satu surat saja. Selain itu pendapat dari Ali al-Sabuni bahwa Al-Qur'an merupakan kalamullah yang tidak adaandingannya satupun, diturunkan pada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril serta ditulis dalam bentuk mushaf dan disampaikan kepada umat secara mutawatir, mempelajarinya bernilai ibadah, serta dimulai dari Surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surah an-Nas. Definisi Al-Qur'an berdasarkan

ulama'yaitu kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membacanya bernilai ibadah. Jika dilihat dari pengertian-pengertian tersebut maka kata “kalam” dalam definisi tersebut mencakup seluruh kalam yang disandarkan kepada Allah SWT, dengan demikian kalam/firmannya langsung dari Allah, dan bukan kalam dari malaikat, jin ataupun manusia. Kemudian Al-Qur'an diturunkan hanya kepada Nabi Muhammad, dalam hal ini berarti bahwa Al-Qur'an tidak diturunkan pada nabi-nabi sebelumnya. Adapun membacanya bernilai ibadah “al-muta'abbad bitilawatih” yang berarti bahwa setiap membacanya baik di dalam shalat atau lainnya tetap dinilai sebagai ibadah.²³

Berdasarkan pengertian di atas maka al-Qur'an mengandung definisi yaitu:

- a. Firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril. Seperti dalam QS. Asy-Syu'ara ayat 193 yaitu:

الْأَمِينُ الرُّوحُ بِهِ نَزَّلَ

Artinya: *”Dia dibawa oleh ar-Ruh Al-Amin (Jibril)”*

- b. Qur'an menggunakan Bahasa Arab. Dalam firman Allah SWT QS. Al-Fushilat ayat 3-4 yaitu:

يَعْلَمُونَ لَقَوْمٍ عَرَبِيًّا قُرْآنًا أَنبَأَهُ فُصِّلَتْ كِتَابٌ

Artinya: *“Kitab yang dijelaskan ayat-ayatnya, yakni bacaan dalam Bahasa Arab, untuk kaum yang mengetahui, yang membawa khabar gembira dan membawa peringatan.”*

²³ Syaikh Manna al-Qattan, Edisi Indonesia: Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2015), 19-21.

Berdasarkan aya tersebut maka Bahasa Arab dalam al-Qur'an memiliki kekhasan tersendiri dan tidak bisa disamakan dengan bahasa-bahasa lainnya termasuk terjemahan. Terjemahan merupakan buatan dari manusia sehingga tidak jika memegangnya tidak berdosa jika tidak bersuci terlebih dahulu (wudhu'). Dengan demikian jika pada waktu sholat tetapi hanya membaca terjemahan surat Al-Fatihah maka hukumnya tidak sah.

- c. Diturunkan secara berangsur-angsur, turunnya ayat al-Qur'an dengan cara berangsur-angsur seseuai dengan kondisi sosial dan kejadian pada waktu itu. Dalam firman Allah SWT QS. Al- Isra' ayat 88 disebutkan bahwa:

بَعْضُهُمْ كَانَ لَوَ بِمِثْلِهِ يَأْتُونَ لَا الْقُرْآنَ هَذَا بِمِثْلِ يَأْتُوا أَنْ عَلَى وَالْجِنُّ الْإِنْسُ اجْتَمَعَتْ لَيْنَ فُلْنَ
ظَهِيرًا لِبَعْضِ

Artinya: “Dan al-Qur'an itu telah Kami turunkn dengan berangsur-angsur agar kamu membacaknya perlahan-lahan kepada manusia dan Kami menurunkannya bagian-demi bagian.”

- d. Disampaikan secara mutawattir. Dikarenakan al-Qur'an ialah wahyu yang diriwayatkan serta diterima oleh oleh banyak orang serta disampaikan kepada masyarakat luas, maka sangat mustahil jika seseorang dalam menyampaikan al-Qur'an berdusta karena sangat banyak yang meriwayatkan. Oleh karenanya kemurnian al-Quran terjaga sepanjang masa, karena ia telah ditulis dan dihafalkan oleh banyak orang.

- e. al-Qur'an tidak ada tandingannya dan juga dapat melemahkan pihak-pihak yang menentangnya. dalam firmanNya QS al-Baqarah ayat 23 bahwa:

مَنْ شَهِدَ أَكُمُ وَاذْعُوا ۖ مِثْلَهُ مِنْ بِسْوَرةٍ فَأْتُوا عِبْدَنَا عَلَىٰ نَزْلِنَا مِمَّا رَبِّبَ فِي كُنْتُمْ وَإِنْ

صَلِيقِينَ كُنْتُمْ إِنْ اللهُ دُونَ

Artinya: “Dan jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang al-Qur'an yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad), buatlah satu surat (saja) yang semisal al-Qur'an itu dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu memang orang-orang yang benar.”

- f. Dalam membacanya bernilai ibadah, hal ini menunjukkan bahwa mempelajari serta membaca al-Qur'an merupakan bentuk kegiatan yang dicatat sebagai ibadah. Allah SWT akan memberikan pahala kepada seseorang yang membaca, mempelajari, dan mengamalkan al-Qur'an.

Dalam hadist riwayat Tirmidzi dan Ibn Mas'ud bahwa:

“Barang siapa yang membaca satu huruf dari Al-Qur'an maka dia akan memperoleh suatu kebaikan. Dan kebaikan itu akan dibalas sepuluh kali lipat. Aku tidak mengatakan alif lam mim itu satu huruf. Tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, mim satu huruf.” (HR. Tirmidzi).

Berdasarkan pengertian di atas maka jelaslah al-Qur'an sebagai pedoman hidup seluruh umat. Karena tidak ada keraguan satupun darinya. Allah SWT telah menjaga kemurniannya dan tiadapun alasan untuk tidak mengimaninnya. Oleh karenanya al-Qur'an dapat digunakan dalam berbagai hal seperti dalam hal penyembuhan penyakit. Beberapa ayat dalam A-Qur'an akan memberikan ketengan

jiwa pada seseorang yang membaca dan mempelajarinya. Adapun beberapa ayat dalam al-Qur'an sebagai penyembuh trauma-trauma pada diri sendiri (*self healing*). Beberapa ayat tersebut ialah Surah Yunus (10) ayat 57, Surah Al-Insyiroh (94) ayat 5 dan 6, , Surah Ar-Ra'd (13) ayat 28, dan Surah Al-Baqarah (2) ayat 153.

B. Pengertian dan Konsep *Self-Healing*

Self healing berasal dari Bahasa Inggris yakni *self* dan *healing*. *Self* yang artinya diri sendiri serta *healing* yang artinya penyembuhan. Dengan demikian *self healing* dapat diartikan sebagai penyembuhan diri sendiri. Istilah *healing* juga dapat diartikan sebagai pengobatan. Berdasarkan pengertian tersebut maka *self healing* yakni upaya seseorang untuk menyembuhkan penyakit batin dalam dirinya. Atau dapat dikatakan bahwa *Self* merupakan proses yang dilalui oleh individu dalam rangka penyembuhan terhadap luka yang terdapat dalam hati individu tersebut menggunakan energi dari dirinya.²⁴ *Self healing* dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tenteram. *Self-healing* juga dapat dikatakan sebagai proses membangun kemampuan yang berasal dari dalam diri sendiri dalam menciptakan sebuah kondisi kesehatan yang lebih baik, kemampuan tersebut dapat dilakukan

²⁴ Perianto., E, Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19, Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat, Vol 4 No.4 tahun 2021, h 425.

dengan berlatih sendiri maupun bersama dengan praktisi ahli.²⁵ Adapun pendapat dari Rahmasari²⁶ bahwa *self healing* yakni cara yang dapat menyembuhkan luka, dengan mengeluarkan perasaan emosi yang terpendam dalam tubuh.

Trauma yang diderita oleh seseorang akan menghambat beberapa aktivitas dan berpengaruh pada kondisi psikologis individu. Dengan demikian untuk menanggulangnya maka diperlukan *self healing* untuk mengurangi rasa trauma tersebut. *Self healing* juga dapat dilaksanakan dengan cara melakukan Latihan pada otak dan hati agar berusaha berada pada tahap keikhlasan disetiap harinya, sehingga tercipta sikap hidup yang qonaah dan Ridho atas kehendak Allah SWT yang diberikan kepadanya. *Self healing* ini juga dapat dikatakan sebagai rangkaian latihan secara psikis yang dilakukan secara mandiri oleh individu dengan kisaran waktu 15-20 menit dan dilakukan dua kali sehari.²⁷

Upaya dalam rangka penyembuhan terhadap diri sendiri ini menurut pendapat dari terapi menurut Gestalt merupakan fase akhir. Penyembuhan yang dilakukan merupakan proses dimana individu meberdayakan serta membangun sebuah kemampuan diri untuk menciptakan kesehatan mental yang lebih baik. Setiap individu pasti memiliki kemampuan ini dan dapat dilakukan secara

²⁵ Fuad Hasan, Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus di Women Crisis Center Jombang, Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2013, h 48.

²⁶ Rahmasari, D, *Self Healing ins knowing your own self*. Unesa University Press: Surabaya. tahun 2020.

²⁷ Redho, A, Sofiani, Y., dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op. *Jurnal of Telenursing*. 1(1), 205-214.

mandiri atau jika tidak bisa dapat berbantuan dengan orang lain (praktisi ahli). *Self healing* dilakukan dengan cara mengeluarkan/menyembuhkan segala emosi yang ada di dalam diri manusia.²⁸

Upaya seseorang dalam bentuk *self healing* ini yakni proses dalam rangka penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri dari gangguan-gangguan trauma, psikologis dan gangguan-gangguan hati lainnya. Langkah-langkah yang dilakukan ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan, keawatira, ketakutan dan berbagai masalah psikologis lainnya. Metode yang dilakukan seseorang dalam upaya *Self Healing* diantaranya ialah meditasi, teknik introspeksi diri, berbagai jenis kegiatan refleksi dan relaksasi, olahraga, dan bertawakkal/berserah diri kepada Allah SWT.²⁹

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan luka batin diri sendiri. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Sui bahwa *self healing* juga dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa mekanisme psikologis yakni dengan meningkatkan kesehatan fisik dan tentunya kesehatan psikologis pula. Mekanisme tersebut dapat berupalatiha pernafasan, meditasi, kegiatan-kegiatan relaksasi, latihan-latihan kebugaran lainnya.³⁰ Dengan adanya *self*

²⁸ Fuad Hasan, Skripsi: *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self Healing: Studi Kasus di Woman Critis Center Jombang*. (Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampe, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2013. 48.

²⁹ Lia Amaliatul Islami, Skripsi: “*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota SerangBanten)*”, (Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm. 19

³⁰ Budiman dan Septy Ardianty, Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 No.1, 2017, 141-148.

healing ini maka individu akan merasa jauh lebih tenang dan mengenal dirinya sendiri. Jika seseorang telah mengenal dirinya maka orang tersebut akan cenderung memelihara dirinya dari hal-hal yang membahayakan. Sehingga seseorang tersebut dapat lebih menghargai dirinya, dan dapat menyembuhkan penyakit hati yang ada dalam diri individu tersebut. Seperti dalam Qur'an Surah Yunus ayat 57, Allah berfirman:

وَمِنَ الَّذِينَ لَمَّ وَرَحْمَةٌ وَهُدًى الْصُّدُورِ فِي لَمَّا ءَوَشِفَا رَبِّكُمْ مِّنْ مَّوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ فَذَٰلِكَ الْفَأْسُ يَا أَيُّهَا

Terjemah: “*Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan penyejuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*”³¹

Seseorang yang berhasil menghargai dirinya maka akan senantiasa bersyukur dalam menjalani hidup dan berusaha dalam ketaatan kepada Raabnya. Dengan adanya perasaan syukur yang diciptakan individu tersebut maka respon tubuh akan menjadi baik dan menjadi proses dari pada penyembuhan hati serta dapat mencegah segala bentuk penyakit lainna. Sehingga beberapa perasaan seperti trauma yang berlebihan dapat sembuh dengan sendirinya jika seseorang tersebut dapat bersyukur serta menghargai dirinya sendiri.³² Adapun tahapan agar seseorang bersyukur ialah dengan cara menumbuhkan rasa ikhlas dan tawakkal kepada Raabnya sehingga trauma-trauma seperti trauma akibat

³¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagraika, 2009), 171.

³² Salisah, *Komunikasi Spriritual sebagian KajianInterdisipliner antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing*, Surabaya: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII, 5-8 November 2012, 1120.

abusive relationship sedikit demi sedikit akan semakin berkurang dan tidak menjadi penyakit hati.

C. Pengertian dan Bentuk Abusive Relationship

Definisi *Abusive Relationship* berarti kekesaran dalam hubungan yang dilakukan oleh pasangan sehingga dapat merugikan pihak yang bersangkutan. Kekerasan dapat terjadi jika seseorang tersebut memiliki kendali atau kuasa terhadap orang yang disakitinya. Kekerasan ini dapat berupa beberapa ancaman, dan perlakuan kasar dari pasangan yang dilakukan secara fisik maupun mental, seksual hingga intimidasi yang dilakukan secara emosional.³³ Definisi dari *abusive* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki ciri khas “keras”, atau bentuk kekerasan seseorang atau kelompok orang dengan cara merusak barang atau bahkan fisik seseorang lainnya dengan paksa dan merugikan orang lain. Kerugian yang ditimbulkan akibat tindakan ini sangat banyak seperti mengakibatkan orang lain terluka, kehilangan barang yang disukai hingga menyebabkan kematian. Adapun *abusive* menurut Oxford meupakan tindak kekerasan yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang tidak hanya menggunakan cara-cara fisik, akan tetapi juga dengan

³³ Millaah., Z, Abusive Relationship Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga di Channel Youtube Rachel Venny (Pendekatan Analisis Wawancara Model Sara Mills), *Jurnal Khabar, Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol 3 No 1, tahun 2021, 3.

kekerasan menggunakan cara pemberian tekanan baik secara emosional dan psikis terhadap orang lain.³⁴

Tindakan *abusive relationship* merupakan perbuatan yang tidak menyenangkan, dan semakin lama semakin menjadi beban. Seseorang yang memiliki masalah akan cenderung membentuk konflik dalam dirinya yang menyebabkan timbul perasaan marah, tertekan, dan cemas. Menurut psikolog Lilian Glass dari California dalam novel *Toxic People* tahun 1995 bahwa hubungan manusia satu dengan manusia lain terdapat perasaan tidak saling dukung sehingga salah satu diantara mereka akan berusaha untuk menghancurkan, menimbulkan persaingan dan tidak ada perasaan saling menghormati diantara keduanya.³⁵

Berdasarkan pendapat dari Jill Murray bahwa kekerasan yang ditimbulkan karena suatu hubungan merupakan tekanan atau kekerasan secara fisik yang dilakukan dengan sengaja dan berperan penuh atas kendali pasangannya. Sedangkan menurut pendapat Pochiwandari dalam Achi bahwa bentuk dari kekerasan yang dilakukan kepada pasangannya ialah dengan penggunaan kekerasan secara fisik pada anggota tubuh atau harta pasangannya. Motif dari kekerasan tersebut dapat berupa untuk mengatur pola perilaku pasangannya dan timbul kecemasan baginya. Pendapat dari Wolfe dan Feiring

³⁴ Muhajarah., K, *Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga Perspektif Sosio-Budaya, Hukum dan Agama*, Vol. 11 Cetakan ke-2 (Semarang: SAWWA, 2016) 216.

³⁵ Sonia Grasella, *Fenomenologi Abusive Relationship di Kota Pekanbaru*. Skripsi Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi., 2021, 24.

bahwa kekerasan terhadap pasangan sama saja dengan mengontrol perilaku pasangan yang dapat menyebabkan luka fisik, atau luka batin (psikologis) dan bahaya-bahaya lainnya.

Bentuk *Abusive Relationship* berdasarkan pendapat Harkrisnowo bahwa kekerasan dapat berupa, *physical abuse* atau kekerasan fisik seperti pukulan, menampar, menjambak, menendang, menonjok, meludahi dan sebagainya; ada juga *emotional abuse* atau kekerasan emosional/psikis seperti, ancaman, isolasi diri dari orang lain, rasa cemburu yang terlalu berlebihan, berbohong, rasa ingin bunuh diri, melukai diri sendiri, dan sebagainya. Serta *economic abuse* atau ketergantungan pasangan terhadap faktor ekonomi, seperti merasa kurang dengan penghasilan pasangan sehingga menekan pasangan untuk memenuhi kebutuhan finansialnya, dan tidak menerima pasangan jika pasangan berpenghasilan sedikit atau tidak sesuai dengan keinginan.³⁶ Hal-hal tersebutlah yang membuat ketidakharominisan ketika seseorang menjalin hubungan, apalagi pada hubungan suami-istri. Sehingga agar terhindar dari hal tersebut suami-istri harus mengetahui hak dan kewajibannya sebagai pasangan.

Sedangkan bentuk-bentuk abusive relationship dapat dibagi menjadi dua yakni *pertama*, verbal dan *kedua*, non verbal. *Pertama*, verbal, dalam hal ini kekerasan dalam berhubungan dengan perkataan dengan tanpa menggunakan kekerasan fisik. Jenis dari *verbal abuse* dapat berupa digital,

³⁶ Millaah., Z, *Abusive Relationship Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga*, 6.

interpersonal dan juga finansial. Dalam bentuk digital kekerasan dalam berhubungan ialah dengan tidak memberikan kebebasan privasi kepada pasangan. Seperti contoh dengan mengendalikan segala sosial media yang dimiliki oleh pasangan, dan mengontrol setiap gerak-gerik dari pasangan ketika memainkan media sosialnya, dapat pula dengan menyadap semua sosial media pasangan yang seharusnya menjadi privasi pasangan. Dalam hal ini dapat dikatakan sebuah toxic, terlebih jika pasangan merasa sangat tidak nyaman tetapi tidak berani mengungkapkan kepada pasangannya. Selain itu kekerasan interpersonal, dalam hal ini kekerasan terhadap pasangan berupa kekerasan dengan ekspresi wajah atau dengan kata-kata kasar. Kata-kata yang diucapkan seperti kamu gendut, bodoh, pemalas dan lain sebagainya. Hal ini dapat menyakiti hati pasangan meskipun hanya dengan kata-kata. Kekerasan dalam bentuk interpersonal ini melibatkan berbagai emosi yang ditunjukkan dengan mengekang, perasaan cemburu tetapi berlebihan, terlalu mengekang pasangan, mengancam pasangan, melecehkan, mematai-matai, dan merendahkan pasangan. Sedangkan kekerasan finansial seperti seseorang yang meminjam uang pasangan namun dengan maksud tidak mengembalikan uang pinjamannya. Selain itu seseorang tersebut juga mengatur pengeluaran pasangannya dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya juga. Hal ini tentunya sangat merugikan pasangan, dan biasanya bersifat memaksa

sehingga pasangan merasa takut untuk melawannya.³⁷ Kedua, non verbal (*physical abuse*), kekerasan ini menyebabkan pasangan menderita luka fisik. Kekerasan ini dapat berupa tamparan, goresan, pukulan, gigitan, dorongan, cakaran menggunakan tangan atau bahkan menggunakan alat. Menurut pendapat dari Mark McGwire dan Sammy Sosa dalam Murray bahwa kekerasan ini dapat dideteksi karena menimbulkan luka fisik.

Perlakuan kasar yang diterima oleh seseorang dari pasangannya dapat menyebabkan trauma yang berkelanjutan. Apalagi jika perlakuan tersebut sampai menyangkut pada kondisi mental dan psikis seseorang maka kemungkinan besar seseorang tersebut akan mengalami depresi. Akibat fatal yang ditimbulkan karena depresi bisa jadi individu tersebut melakukan hal-hal yang menyimpang seperti menyakiti dirinya, menyakiti orang lain bahkan hingga mengakhiri hidupnya. Tentunya hal ini dilarang keras baik dalam norma kehidupan dan norma agama.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁷ Sonia Grasella, Fenomenologi Abusive Relationship di Kota Pekanbaru. Skripsi Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi., 2021, 27.

BAB III

Penyajian Data Tentang Klasifikasi Ayat

A. Redaksi Ayat Berdasarkan Self Healing

1. Surah Al-Baqarah [2] Ayat 153

الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ اسْتَعِينُوا أَمْوَالَهُ الَّذِينَ يَأْتِيهَا

Terjemahannya

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Dalam ayat ini seorang manusia pasti memiliki ujian hidup. Orang muslim ketika menghadapi ujian dari Allah SWT harus memiliki rasa sabar. Setiap orang memiliki ujiannya masing-masing. Adapaun ujian dari Allah SWT dapat berbentuk kelaparan, ketakutan, kekurangan harta, kekurangan buah-buahan serta sebuah kematian. Sebenarnya ujian seseorang tersebut akan memperkuat iman jika orang tersebut mengerti tanda-tanda kekuasaan Allah SWT. Muslim yang sejati akan dapat melewati ujian-ujian tersebut dengan sabar dan senantiasa mendekat kepada sang pencipta Allah SWT agar suasana hati menjadi lebih tenteram.

2. Qur'an Surah Yunus [10] Ayat 57

مِّنْ لِّمَنُورٍ وَرَحْمَةٍ وَهُدًى الصُّدُورِ فِي لَمَّا ۖ وَشِفَاءَ رَبِّكُمْ مِنْ مَّوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ فَذُ النَّاسُ يَا أَيُّهَا

Terjemahan:

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pengajaran dari Tuhan kamu dan suatu obat bagi apa yang ada dalam dada, dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Ayat di atas mencerminkan bahwa Al-Qur'an dapat dijadikan obat untuk segala penyakit yang ada di dalam diri manusia, termasuk perasaan manusia. Self-healing merupakan metode untuk menyembuhkan perasaan atau kesehatan mental seseorang. Penyakit batiniah seseorang dapat di sembuhkan jika orang tersebut mau membuka hatinya untuk kebaikan. Dalam ayat tersebut juga di jelaskan bahwa “obat bagi apa yang ada dalam dada”, kata-kata dada dalam hal ini dapat diartikan sebagai hati manusia. Menurut pendapat Sayyid Quthb bahwa Al-Qur'an sebagai penyembuh dari luka hati seseorang, dapat pula menjadi penyejuk jiwa. Apabila jiwa seseorang sejuk maka ketentraman batin akan muncul sehingga tidak ada kekhawairan-kekhawatiran yang membuat hati gelisah.³⁸

³⁸ Skripsi Husnul Hatima A Draise, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)”, IAIN Palu, 2018, 49.

3. Surah Ar-Ra'd [13] Ayat 28

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ آلِهِ بِذِكْرِ اللَّهِ بِذِكْرِ قُلُوبِهِمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

Terjemahannya

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.

Pada ayat ini segala macam masalah kita kembalikan kepada Allah SWT. Penyembuhan diri atau self-healing dapat dilakukan dengan cara berdzikir kepada Allah SWT. Bagi orang muslim yang taat dan memiliki iman kuat, maka dengan ia mengingat Allah hati menjadi tenteram.³⁹ Bentuk kejahatan abusive relationship akan semakin menjadikan seseorang terkena penyakit mental dan menjadikan seseorang tersebut mengalami trauma-trauma. Sehingga jika ia beriman maka dianjurkan untuk senantiasa mengingat sang pencipta yakni Allah SWT. Seseorang yang senantiasa mengingat Allah atau berdzikir pada saat ia terpuruk maka ia akan mengingat kebenaran dan janji-janji Allah bahwa setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan. Untuk itu Al-Qur'an dapat menjadikan seseorang menerima semua takdir yang diberikannya dengan lapang dada dan berusaha menjadikan dirinya lebih baik.

³⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2006), 198.

4. Qur'an Surah Al-Insyirah [94] Ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Terjemahannya

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”

Pada ayat di atas menjelaskan bagaimana seseorang memperoleh kemudahan oleh Allah SWT setelah terjadinya kesulitan. Upaya dalam menyembuhkan penyakit hati berupa trauma, ketakutan dan kecemasan juga terdapat dalam Al-Qur'an yakni jika seseorang yakin dengan Allah dan beriman kepada-Nya, maka orang tersebut akan bertawakkal bahwa kesulitan yang datang pasti dibarengi dengan kelapangan atau adanya jalan keluar dari masalah tersebut.⁴⁰ Dengan adanya ayat tersebut diharapkan seseorang mampu menenangkan jiwa dan hatinya untuk mengatasi setiap masalah terutama pada masalah *abusive relationship*. Karna dalam menjalin hubungan dengan seseorang memungkinkan sekali terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan karena harus memadukan pemikiran dan karakter yang berbeda pula sehingga untuk mengatasi masalah self-healing

⁴⁰ Nurkhaeriyah dan Aji., T. S., Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Qur'an Surah Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab, *Jurnal Al-Mufasssir*, 3(2), 2021, 11.

akibat adanya abusive relationship diperlukan kejernihan pikiran. Kejernihan pikiran dapat diperoleh jika seseorang memahami wahyu-wahyu yang diturunkan oleh Allah dalam Al-Qur'an, terutama pada Surah Al-Insyirah ayat 5-6.

B. Penafsiran Ayat Self-Healing dalam Mengurangi Abusive Relationship

1. Qur'an Surah Al-Baqarah [2] Ayat 153

Ayat	Terjemah
اسْتَعِينُوا بِمَا آمَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا وَالصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ	Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu
الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ إِنَّ	Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Ayat di atas menerangkan tentang kesabaran yang harus dilakukan oleh manusia dalam menjalani kehidupan. Tidak semua keinginan-keinginan manusia harus tercukupi. Terkadang kehidupan yang dihadapi oleh manusia tersebut tidak sesuai dengan keinginannya. Dengan adanya hal tersebut maka seorang muslim yang beriman hendaknya tidak mengingkari ayat-ayat Allah dan senantiasa mengembalikannya kepada Allah SWT. Untuk menstabilkan perasaan dan kondisi hati maka manusia membutuhkan rasa sabar seperti perintah Allah pada ayat di atas. Dalam Quraish Sihab yang

menjelaskan bahwa sabar dalam dilihat dari beberapa aspek yakni sabar menghadapi ujian, sabar dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, sabar dalam setiap kesulitan hidup, dan juga sabar dalam memperjuangkan kadilan, kebenaran dan agama Allah SWT. Oleh karenanya Allah memerintahkan manusia yang beriman agar mereka dapat menolong dirinya sendiri dengan rasa sabar.⁴¹

Ayat tersebut juga memberikan pelajaran bagi umat muslim bahwa sabar dan sholat merupakan cara seseorang untuk menenangkan diri mereka, selalu berusaha mengingat Rabbnya dan meyakini bahwa akan datangnya pertolongan dari Allah SWT. Menurut Quraish Shihab dalam ayat ini pula dijelaskan jika seseorang meminta pertolongan dari Allah SWT maka harus dibarengi dengan adanya usaha yakni berupa sabar dan sholat. Kedua usaha tersebut akan meringankan beban masalah yang sangat berat jika seseorang yang beriman selalu mengingat Allah, sehingga tercipta ketenteraman hati.⁴²

⁴¹ Skripsi Mustholiq Alwi, Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 153, 249 dan Ali Imran 125, 186, 200, STAIN Salatiga, 2015, 6.

⁴² Ibid, 75.

2. Qur'an Surah Yunus [10] Ayat 57

Konteks ayat:

Ayat	Terjemah
رَبِّكُمْ مِنْ عِظَةٍ مَوَّجَاءَتْكُمْ قَدْ النَّاسُ يَايَهَا الصُّدُورِ فِي لَمَّا وَشِفَاءَ	Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pengajaran dari Tuhan kamu dan suatu obat bagi apa yang ada dalam dada.
لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً وَهُدًى	dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa al-Qur'an menjadi obat dari segala macam penyakit, terutama penyakit batin dan menjadi petunjuk serta rahmat bagi hamba yang beriman. Self-healing ialah salah satu cara seseorang dalam memelihara kesehatan mentalnya agar tidak terjadi kegelisahan, kecemasan dan trauma dalam hidupnya. Menurut Al-Maghribi bahwa pemeliharaan kesehatan mental dalam ayat ini berkaitan dengan penerimaan nasehat yang baik.⁴³ Dengan adanya nasehat tersebut penyakit-penyakit hati yang disebabkan oleh beberapa hal dapat disegera teredam. Disamping itu nasehat tersebut dapat membukakan jalan penyembuhan diri

⁴³ Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghiy Juz XI*, (Mesir: Mushthafa Al-Babi Al-Halabi, 1394 H/1974 M), 234.

sendiri (*self-healing*) untuk senantiasa berfikir positif dan berkahlak yang baik.

Berdasarkan Ibn Katsir orang-orang yang belajar serta mengamalkan al-Qur'an tidak akan berbuat jahat serta selalu memelihara dirinya dari berbagai penyakit hati.⁴⁴ Karena mereka percaya bahwa al-Qur'an merupakan petunjuk dan rahmat bagi semua umat. Sedangkan menurut pendapat Sayyid Quthb "Al-Qur'an sebagai penyembuh dari luka hati seseorang, dapat pula menjadi penyejuk jiwa". Apabila jiwa seseorang sejuk maka ketentraman batin akan muncul sehingga tidak ada kekhawairan-kekhawatiran yang membuat hati gelisah.⁴⁵

3. Qur'an Surah Ar-Ra'd [13] Ayat 28

Konteks ayat:

Ayat	Terjemah
اللَّهُ يَذْكُرُ هُمُ الْقُلُوبِ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ	orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT
الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ اللَّهُ يَذْكُرُ آلا	Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.

Pendapat Hamka, ayat ini menuntun manusia untuk senantiasa mengingat Raab-nya. Dalam konteks ini sering disebut dengan dzikir.

⁴⁴ Imam Abi Fida" Ismail Ibnu Katsier, *Tafsir Ibnu katsier*, (Birut: Darul Fikr, 1401 H/1981 M), 224

⁴⁵ Skripsi Husnul Hatima A Draise, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an,, 49.

Seseorang yang beriman akan memiliki hati yang berpusat pada tujuan ingatan tersebut. Menurut surah Ar-Rad'u seseorang yang mengingat Allah akan menjadikan hati tenteram, dengan adanya ketenteraman batin tersebut maka rasa gelisah, trauma, putus asa, cemas, ragu-ragu serta sedih akan dengan sendirinya hilang.⁴⁶ Dzikir atau mengingat Allah SWT selalu ditanamkan dalam hatinya, dan juga dapat diikuti dengan ucapan secara sadar oleh seseorang. Keimanan yang kuat akan mengantarkan manusia selalu mengingat Rabbnya. Dzikir dalam rangka mencapai ketenangan batiniyah dapat dilakukan dengan cara-cara tertentu ada yang dengan kalimat-kalimat thayyibah dengan nada yang agak keras (dzikir jahr) dan ada pula menggunakan kalimat thayyibah yang focus tentunya yang berasal dari kalimat syahadat.

Berdasarkan pendapat dari Hamka bahwa berdzikir merupakan usaha seseorang untuk mendekatkan diri kepada Rabbnya. Pengobatan diri atau self-healing yang dilakukan seseorang dengan cara berzikir ini harus dilaksanakan secara terus menerus untuk mengurangi kegelisahan akibat trauma dan sejenisnya hingga seseorang tersebut merasa sembuh dari trauma tersebut. Kebiasaan yang dilakukan seorang muslim yang beriman dalam mengingat Allah SWT yang sering kita jumpai ialah dengan

⁴⁶ Skripsi Warni, Dzikir dan Kesehatan Mental (studi al-Qur'an Surah Ar-Rad'u ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar), IAIN Raden Intan Lampung, 2017, 71-72.

membaca istighfar, takbir, tahlil, tasbih, tahmid, dan bacaan-bacaan asmaul husna. Perkataan-perkataan tersebut dalam menjadikan sebagai obat penawar hati bagi penyakit-penyakit hati maupun mental seseorang untuk menenangkan serta menentramkan hatinya. Dengan adanya ketenangan tersebut maka masalah-masalah akan terasa lebih ringan dan ia mampu menghadapinya dan menimbulkan rasa percaya diri, tegar, dan lebih bahagia. Dzikir ini juga dapat menjadi sebuah energi untuk hati yang awalnya sakit sehingga menimbulkan motivasi-motivasi untuk tetap kuat dan senantiasa percaya kepada pertolongan Allah.

4. Qur'an Surah Al-Insyirah [94] Ayat 5-6

Konteks ayat per-kata

Ayat	Kata	Terjemah
5	فَإِنَّ	Maka sesungguhnya
	مَعَ	Bersama
	الْعُسْرِ	Kesulitan
	يُسْرًا	Ada kemudahan
6	إِنَّ	Sesungguhnya
	مَعَ	Bersama
	لُغْسْرٍ	Kesulitan
	يُسْرًا	Ada kemudahan

Dalam tafsir al-Misbach surah al-Insyiroh menjelaskan tentang kelapangan, sehingga setiap kali manusia dihadapkan dengan kesulitan pasti terdapat kemudahan. Ayat ini menjadikan manusia untuk selalu mengingat Tuhannya, sehingga tercipta ketenteraman di hatinya. Sebagai manusia tidak boleh merasa gelisah, pesimis terhadap sesuatu karena jika dilihat dari konteks ayat ini Allah akan memberikan kelapangan terhadap masalah-masalah yang dihadapi manusia. Menurut Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah kata *al-'usr* dalam al-Qur'an terulang 4 kali dengan bentuk-bentuknya yang terulang 12 kali. Pada kata tersebut digunakan pada suatu hal yang sangat sulit, sangat berat dan juga sangat keras. Sedangkan pada kata *yusr* dalam al-Qur'an terulang 6 kali, yang beriringan dengan kata *'usr* diulang 3 kali. Kemudian kata *yusr* dengan bentuk-bentuknya terulang 44 kali.

Pada ayat tersebut Allah SWT menjelaskan bahwa disetiap kesulitan yang dihadapi hambanya akan disusul dengan kemudahan, jika hambanya berkeinginan untuk menyelesaikan kesulitan tersebut. Hal ini dibuktikan pada Nabi Muhammad SAW yang beliau selalu dianiaya, dicacimaki, hingga terjadi pemboikotan oleh kaum kafir yang berada di Makkah. Nabi Muhammad SAW dilarang untuk berdangang dan dialrang melakukan pernikahan. Hal tersebut menjadikan keadaan beliau semakin terasingkan, tersiksa dan terpenjara hingga kekurangan bahan makanan pokok yang terjadi dalam kurun waktu 3 tahun. Namun, janji Allah itu pasti sehingga

tibalah kelapangan tersebut dan datangnya solusi untuk masalah tersebut hingga mereka keluar dari masa-masa sulit tersebut.⁴⁷

Al-Insyiroh ayat 5 dan 6 ini mengisyaratkan bahwa kesulitan-kesulitan yang telah dihadapi oleh Nabi Muhammad SAW disikapi dengan optimis, sabar dan juga penuh dengan ketabahan sehingga muncullah *sunnatullah* atau ketetapan Allah SWT yakni setiap kesulitan yang mencapai puncaknya, maka disitulah kemudahan akan mengiringinya. Pengulangan pada ayat 5 yang diulangi kembali pada ayat 6 ditafsirkan seseorang yang mengalami masa sulit maka akan mendapatkan kemudahan berganda yakni satu di dunia dan satu di akhirat. Sehingga orang Islam yang beriman jika ditimpa suatu musibah hendaklah mengembalikannya pada Allah, mempelajari al-Qur'an serta yakin akan janji Allah SWT.

5. Qur'an Surah Ar-Ra'd [13] Ayat 28

Konteks ayat:

Ayat	Terjemah
اللَّهُ بِذِكْرِ هُمْ قُلُوبٌ وَتَطْمَئِنُّ أَمْوَالُ الَّذِينَ	orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT
الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ اللَّهُ بِذِكْرِ الْآ	Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.

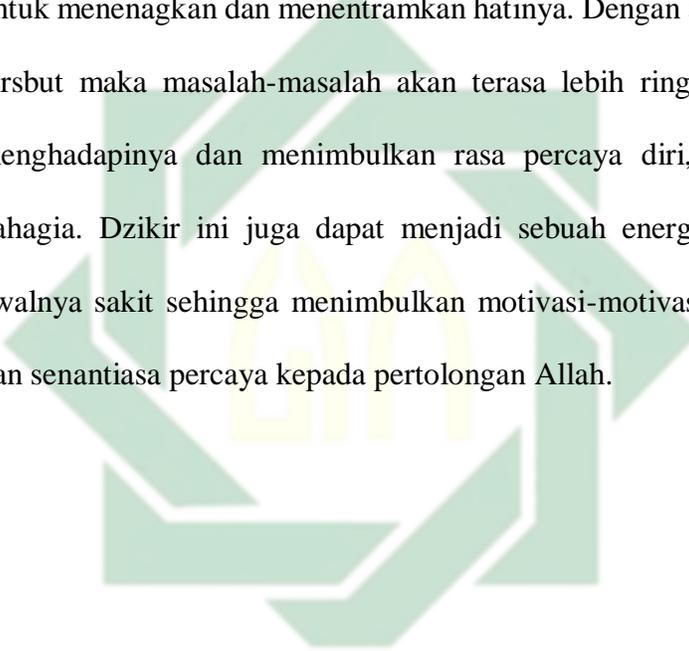
⁴⁷ Nurkhaeriyah dan Aji., T. S., Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Qur'an Surah Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab,,8.

Berdasarkan Hamka ayat ini menuntun manusia untuk senantiasa mengingat Raab-nya. Dalam konteks ini sering disebut dengan dzikir. Seseorang yang beriman akan memiliki hati yang berpusat pada tujuan ingatan tersebut. Menurut surah Ar-Rad'u seseorang yang mengingat Allah akan menjadikan hati tenteram, dengan adanya ketenteraman batin tersebut maka rasa gelisah, trauma, putus asa, cemas, ragu-ragu serta sedih akan dengan sendirinya hilang.⁴⁸ Dzikir atau mengingat Allah SWT selalu ditanamkan dalam hatinya, dan juga dapat diikuti dengan ucapan secara sadar oleh seseorang. Keimanan yang kuat akan mengantarkan manusia selalu mengingat Rabbnya. Dzikir dalam rangka mencapai ketenangan batiniyah dapat dilakukan dengan cara-cara tertentu ada yang dengan kalimat-kalimat thayyibah dengan nada yang agak keras (dzikir jahr) dan ada pula menggunakan kalimat thayyibah yang focus tentunya yang berasal dari kalimat syahadat.

Berdasarkan pendapat dari Hamka bahwa berdzikir merupakan usaha seseorang untuk mendekatkan diri kepada Rabbnya. Pengobatan diri atau self-healing yang dilakukan seseorang dengan cara berzikir ini harus dilaksanakan secara terus menerus untuk mengurangi kegelisahan akibat trauma dan sejenisnya hingga seseorang tersebut merasa sembuh dari trauma tersebut. Kebiasaan yang dilakukan seorang muslim yang beriman

⁴⁸ Skripsi Warni, Dzikir dan Kesehatan Mental, 71-72.

dalam mengingat Allah SWT yang sering kita jumpai ialah dengan membaca istighfar, takbir, tahlil, tasbih, tahmid, dan bacaan-bacaan asmaul husna. Perkataan-perkataan tersebut dalam menjadikan sebagai obat penawar hati bagi segala jenis penyakit hati maupun mental seseorang untuk menenangkan dan menentramkan hatinya. Dengan adanya ketenangan tersebut maka masalah-masalah akan terasa lebih ringan dan ia mampu menghadapinya dan menimbulkan rasa percaya diri, tegar, dan lebih bahagia. Dzikir ini juga dapat menjadi sebuah energi untuk hati yang awalnya sakit sehingga menimbulkan motivasi-motivasi untuk tetap kuat dan senantiasa percaya kepada pertolongan Allah.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

Konsep Al-Qur'an Dalam *Self Healing* Guna Mengurangi Trauma *Abusive Relationship*

A. Konsep Al-Qur'an Dalam *Self Healing*

Berdasarkan ayat-ayat yang dipilih oleh penulis di atas, maka konsep al-Qur'an dalam *self healing* ialah:

1. Al-Quran sebagai Syifa'

Al-Qur'an sebagai obat penawar dilandaskan pada Qur'an Surah Yunus ayat 57. *As-syifa'* sebagai obat mengandung makna a) *ahsana* yang berarti mengadakan perbaikan, b) *ashlaha* yang berarti melakukan perbaikan, c) *zakka* yang memiliki arti memperbaiki, mensucikan dan juga membersihkan, d) *syaraha* yang berarti membuka, melapangkan, menjelaskan dan juga meluaskan, e) *akhrja* yang memiliki arti meniadakan, mengusir, mengeluarkan dan juga membuang, dan yang terakhir yakni f) *wadha'an* yang memiliki arti menurunkan menghilangkan, dan cabutkan.⁴⁹

Berdasarkan penjelasan dari Ibn 'Qayyim dalam Majdi Muhammad Asy-Syahawi, al-Qur'an dimanfaatkan dalam rangka pengobatan berbagai penyakit, yakni penyakit fisik dan juga penyakit hati. Akan tetapi tidak semua orang memanfaatkannya. Pada orang-orang tertentu yang paham,

⁴⁹ Adz-Dzaky, Psikoterapi dan Konseling Islam, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru: 2001), 231-235.

seperti orang yang sangat yakin terhadap Al-Qur'an.⁵⁰ Sayyid Quthb menjelaskan, Al-Qur'an sebagai penyembuh dari luka hati seseorang, dapat pula menjadi penyejuk jiwa. Apabila jiwa seseorang sejuk maka ketentraman batin akan muncul sehingga tidak ada kekhawairan-kekhawatiran yang membuat hati gelisah.⁵¹

Agar tercipta pengobatan yang ampuh menggunakan al-Qur'an maka seseorang harus dapat menjadi hamba yang setia pada Rabbnya. Senantiasa mentaati perintah-Nya dengan adanya keluh kesah serta dapat memperhatikan setiap kehendak apa saja yang diberikan Rabbnya. Untuk itu seorang hamba harus merendahkan dirinya kepada Allah SWT sebagai Tuhannya dan senantiasa menjadi hamba yang patuh kepada-Nya. Dalam hal ini seseorang hamba dapat melaksanakannya dengan cara sabar dan sholat. Seperti yang tertuang pada Surah Al-Baqarah ayat 153. Perasaan sabar akan melahirkan sikap optimis, menjadikan seseorang merasa ikhlas dan ridha dengan takdir, dan menjadikan seorang hamba lebih bersyukur serta meneguhkan hati setiap terjadi masalah-masalah kehidupan. Sikap-sikap tersebutlah yang menjadikan seseorang menjadi sembuh dari penyakit terutama penyakit jiwa. Sebab dalam *self-healing* merupakan usaha dalam menyembuhkan luka batin sehingga diperlukan perasaan sabar dalam hati.

⁵⁰ Mas'udi dan Istiqomah, Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Ustman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan), Jurnal Konseling Religi, 8(1), 2017, 140.

⁵¹ Skripsi Husnul Hatima A Draise, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an,,49.

Sasaran atau objek dalam proses penyembuhan dan pengobatan dari as-syifa ini yaitu⁵²: a) pertama Mental, dalam hal ini berhubungan pada pikiran serta akal dari manusia. Akan dan pikiran manusia sering lalai dan malas untuk memikirkan sesuatu. Disamping itu manusia juga sering lupa memberdakan antara hal-hal mana saja yang mengandung manfaat dan mengandung mudharat bagi dirinya. Oleh karenanya manusia harus senantiasa mempelajari al-Qur'an agar dapat memilah mana perilaku yang merugikan serta perilaku yang bermanfaat untuk kesehatan mental dirinya; b) spiritual, dalam hal ini berhubungan pada ruh, yang memiliki jiwa religious dan berhubungan pada keshalehan, agama, dan juga tingkat keimanan seseorang. Hubungan tersebut tentunya saling memiliki keterkaitan karena agama, iman dan kesahalehan merupakan satu kesatuan. Muslim yang beriman harus memiliki jiwa spiritual yang tinggi sebagai wujud dari hamba Allah yang patuh terhadap-Nya; c) Ketiga, akhlak/ moral. Pada hal ini menyangkut tentang kondisi yang berhubungan dengan jiwa manusia. Kondisi ini menimbulkan perilaku-perilaku yang menjadi wujud dari karakter yang dimiliki manusia tersebut. Perilaku ini terkadang tidak dapat dikontrol oleh manusia oleh karenanya karakter manusia akan menimbulkan sebuah etika bersifat universal.

⁵² Umar Latif, Al-Qur'an Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') Bagi Manusia, *Jurnal al-Bayan*, 21(30), 2014, 83-84.

Peran al-Qur'an sebagai *as-syifa* dalam *self-healing* ini ialah memberi kemantapan kepada hati dan batin manusia. Dengan kemantapan batin tersebut, kehidupan manusia semakin terarah dan merasa dirinya terlindungi, lebih bersyukur dan juga bahagia. Pemikiran-pemikiran yang positif dalam diri manusia akan membuat manusia termotivasi dalam menjalankan kehidupan. Hal tersebut dikarenakan dalam melakukan aktivitasnya senantiasa dilandaskan pada keyakinan pada Raab-Nya. Al-Qur'an yang memiliki peran sebagai *as-Syifa'* memiliki prinsip-prinsip yakni a) al-Qur'an merupakan petunjuk, karena dalam al-Qur'an menjunkkan sesuatu halal dan haram, sesuatu yang manfaat serta sesuatu yang madharat, benar dan salah, serta baik dan buruk bagi kesehatan dan kehidupan manusia; b) al-Qur'an ialah *kitabullah* dengan kebenaran, hal tersebut disebabkan al-Qur'an ialah wahyu berasal langsung dari Allah SWT dan tidak bersifat tahayul (bisa dibuat oleh manusia).⁵³

2. Al-Qur'an sebagai Penenang Jiwa

a. Penenang Kegundahan Hati Dengan al-Qur'an

Penenang hati menggunakan al-Qu'an dapat dijelaskan dengan beberapa ayat dalam surah tertentu dalam al-Qur'an. Salah satu suratnya yaitu pada surah Ar'Rad'u [13] ayat 28. Pada surah tersebut dijelaskan bawa "*orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram*

⁵³ Ibid, 85.

dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram”. Adanya lafadz *tathma`innah* ini yang disertai dengan lafadz *qulb* juga terdapat dalam surah-surah lainnya yakni sebagai berikut:

No	Lafadz	Surah	Ayat
1	قُلُوبِكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ	Ali Imran [3]	126
2	قَلْبِي لِيَطْمَئِنَّ	Al-Baqarah [2]	260
3	قُلُوبُنَا وَتَطْمَئِنَّ	Al-Maidah [5]	113
4	قُلُوبِكُمْ بِهِ وَلِتَطْمَئِنَّ	Al-Anfal [8]	10

Pada tabel tersebut disebutkan bahwa dalam QS. Ali Imran 126 Allah memberikan ketenangan pada hati manusia sehingga manusia merasa tenteram. Pada surat tersebut menjelaskan Allah akan menolong seseorang dengan memberikan kemenangan melalui perantara malaikat. Pertolongan Allah SWT tersebut ditujukan pada manusia-manusia yang meu bertakwa dan bersabar. Kemudian dalam surah al-Baqarah ayat 20 menurut at-Thabrani dan Ibu Kastir bahwa pada saat itu Nabi Ibrahim as, mencari yang menjelaskan tentang kebenaran Allah SWT agar hatinya mantab, tanang dan semakin yakin terhadap Rabbnya. Dalam hal ini Nabi Ibrahim as diperintah oleh Allah

SWT untung mengambil burung dengan jumlah 4 ekor. Kemudian burung tersebut dipotong menjadi 4 bagian dan meletakkannya di gunung-gunung. Setelah diletakkan, Nabi Ibrahim memanggil burung-burung yang sudah di potong menjadi 4 bagian tersebut, dan atas kuasa Allah SWT maka burung tersebut datang menghampiri Nabi Ibrahim. Begitulah Allah menunjukkan kuasanya. Kemudian dalam surah al-Maidah ayat 113 yang menjelaskan tentang pengikut Nabi Isa as yakni kaum Hawariyun yang ingin memakan sebuah hidangan agar mereka merasa tenang dan hatinya menjadi tentram. Hal tersebut dikarenakan Allah SWT mengabulkan permintaan-permintaan mereka, begitulah sebuah tanda akan kekuasaan Allah. Sedangkan dalam surah al-Anfal pada ayat 10 yang menjelaskan tentang sebuah ketenangan dan juga ketenteraman pada hati manusia yang cara memberikan sebuah pertolongan dengan mengirimkan bala tantara Allah yakni para malaikat untuk menenangkan hati manusia dari musuh. Dengan demikian al-Qur'an jika didasarkan pada beberapa ayat-ayat tentang ketenteraman jiwa maka jika seseorang yang mengalami masalah-masalah, solusinya terletak pada hati manusia tersebut untuk kembali mempelajari al-Qur'an agar senantiasa yakin, mantab dan percaya akan pertolongan Allah SWT.

b. Melatih Jiwa Untuk Senantiasa Bersabar Dengan al-Qur'an

Pada ayat Al-Baqarah [2] Ayat 153 menjelaskan bahwa sabar dan sholat merupakan cara seseorang untuk menenangkan diri mereka, selalu berusaha mengingat Rabbnya dan meyakini bahwa akan datangnya pertolongan dari Allah SWT. Menurut Quraish Shihab dalam ayat ini pula dijelaskan jika seseorang meminta pertolongan dari Allah SWT maka harus dibarengi dengan adanya usaha yakni berupa sabar dan sholat. Kedua usaha tersebut akan meringankan beban masalah yang sangat berat jika seseorang yang beriman selalu mengingat Allah, sehingga tercipta ketenteraman hati.⁵⁴

Berdasarkan pendapat dari Quraish Shihab bahwa seseorang yang telah melewati ujian dan cobaan dengan rasa sabar maka akan diberikan keberkahan dari Allah SWT. Setelah mendapatkan keberkahan maka seseorang tersebut akan mendapatkan rahmat pula dengan rizki yang banyak. Kemudian manusia yang telah mendapatkan keberkahan dan rahmat tersebut juga akan mendapatkan sebuah petunjuk untuk penyelesaian masalah-masalah yang mereka hadapi, dan juga petunjuk untuk mejadikan dirinya bahagia baik di dunia maupun kebahagiaan di akhirat.⁵⁵

⁵⁴ Skripsi Mustholiq Alwi, Pendidikan Kesabaran,,, 6.

⁵⁵ M. Qiraish Shihab. *Tafsir al-Misbah*, (Jakarta: Lentera hati 2002), Juz. I, 439.

Sabar terletak di hati serta batin manusia yang menjadikan manusia selalu berfikir positif dalam menghadapi hidup. Sabar dalam konteks ini ialah sabar dalam menahan seluruh yang membuat hati menjadi gundah, cemas, dan sedih. Sabar pada dimensi batin manusia yang ditunjukkan sebagai hamba yang beriman maka harus bersabar dalam rangka;⁵⁶ a) mempertahankan keimanan (aqidah) yang telah dimilikinya. Karena seseorang yang kehilangan akidahnya maka akan lalai akan Tuhannya dan lebih fatal lagi menjadikan dirinya berpaling dari Tuhannya; b) Sabar menahan hawa nafsu, dalam hal ini jika seseorang mengalami kecemasan, kegundahan, dan kesedihan maka harus bersabar dalam menahan hawa nafsu dari perbuatan-perbuatan yang menyimpang. Apalagi sampai kemarahan yang dimunculkan menimbulkan kerugian pada orang lain. Karena hawa nafsu akibat kemarahan sangat berdampak tidak baik jika kemarahan dan hawa nafsu tersebut diluapkan; c) Sabar dalam ketaatan kepada Allah SWT, dalam hal ini manusia akan merasa tenteram karena dengan taat kepada Allah dan selalu mendekati diri pada Allah SWT maka seseorang akan tenang.

⁵⁶Skripsi Mustholiq Alwi, *Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 153*, 2015, 63.

c. Terapi Gangguan Kejiwaan Dengan al-Qur'an

Al-Qur'an digunakan untuk terapi pada manusia yang memiliki gangguan kejiwaan. Hal tersebut karena al-Qur'an dapat memberikan manusia pada perubahan sikap, perilaku dan akhlak dari kecenderungan-kecenderungan untuk melakukan perilaku yang menyimpang dari norma-norma dan agama. Kesesatan, kekeliruan serta kebodohan yang ditimbulkan oleh manusia dapat diatasi dengan al-Qur'an. Dalam hal ini al-Quran berperan sebagai petunjuk dan menjadikan manusia kearah kebenaran serta membekali pada pemikiran yang positif sesuai dengan peraturan dan norma baik dalam masyarakat maupun agama.⁵⁷

Al-Qur'an sebagai terapi dapat dilakukan jika seseorang mampu membaca dan mempelajari ayat al-Qur'an yang kaitannya pada self healing dengan berulang-ulang. Sehingga tercipta kemantapan hati, ketenteraman jiwa dan keyakinan terhadap Allah SWT. Menurut pendapat Samsul Munir dan Haryanto al-Fandi bahwa seseorang yang membaca ayat al-Qur'an dengan diulang-ulang pada bilangan tertentu maka dapat mensugesti orang tersebut.⁵⁸

⁵⁷ Mas'udi dan Istiqomah, Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, 139.

⁵⁸ Amin dan Haryanto, Energi Dzikir (menenteramkan jiwa membangkitkan optimisme), (Jakarta: Amzah, 2014), 210.

B. Al-Qur'an Dalam *Self Healing* Guna Mengurangi Trauma *Abusive*

Relationship

1. Strategi Terapi Al-Qur'an dalam *Self-Healing*

Membaca dan Mendengarkan al-Qur'an dengan maknanya

Al-Qur'an sebagai penyembuh dari segala penyakit terutama penyakit di hati manusia dapat diatasi dengan cara membaca ayat al-Qur'an. Pembacaan ayat dapat dilakukan berulang dan dilandasi dengan keyakinan penuh. Dr. Al-Qadhi yang melakukan penelitian di Klinik Besar Florida yang terletak di Amerika Serikat menyebutkan dalam penelitiannya tersebut seseorang yang hanya mendengarkan bacaan ayat al-Qur'an ternyata berpengaruh pada perubahan fisiologi yakni menurunnya tingkat kesedihan, kegelisan atau depresi pada manusia. Selain itu dengan mendengarkan bacaan al-Qur'an maka hati seseorang tersebut akan merasa tenang, sehingga jiwa-jiwa yang tenang tidak akan mendatangkan penyakit untuk dirinya.⁵⁹ Kemudian bagi seseorang yang menghafalkan al-Qur'an juga akan mendapatkan manfaat yakni akan berpengaruh pada psikologisnya. Berdasarkan hal tersebut al-Qur'an menjadi solusi untuk mengatasi kegalauan, kegelisahan dan juga kecemasan, sehingga tercipta sebuah ketenangan.

⁵⁹ Sarihat, Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an:Kajian Tafsir Tematik, Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, 6(1), 2021, 42.

Berdasarkan hal di atas maka selaras dengan pendapat bahwa Self-healing yang berarti cara penyembuhan penyakit hati dengan kekuatan dari diri akibat gangguan-gangguan trauma, psikologis dan gangguan-gangguan hati lainnya agar terhindar dari perasaan cemas, khawatir, takut dan berbagai masalah-masalah psikologis lainnya. Hal tersebut dapat diatasi dengan beberapa teknik yakni meditasi, teknik introspeksi diri, berbagai jenis kegiatan refleksi dan relaksasi, olahraga, dan bertawakkal/berserah diri kepada Allah SWT.⁶⁰ Selain itu juga dapat diatasi dengan mendengarkan serta membaca al-Qur'an.

Adapun membaca al-Qur'an juga memerlukan teknik khusus dan memperhatikan tanda-tanda khusus dalam membacanya. Teknik dalam membaca al-Qur'an biasanya dikenal dengan istilah tajwid. Dalam mempelajari ilmu tajwid atau ilmu bagaimana cara pembacaan al-Qur'an yang benar dan memperhatikan *makharijul huruf*, tanda waqaf dan *ibtida'*. Serta memperhatikan pula hukum-hukum bacaan yang terkandung di dalamnya untuk mendapatkan cara membaca ayat-ayat al-Qur'an dengan tepat. Adanya penanda-penanda yang terdapat dalam membaca al-Qur'an dapat melatih pernafasan. Melatih pernafasan dengan membaca al-qur'an memberikan pengaruh yang positif pada jasmani dan rohani manusia.

⁶⁰ Lia Amaliatul Islami, Skripsi: "*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota SerangBanten)*",(Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), 19.

Karena pernafasan inilah yang dapat menjadi kunci dari pengaturan emosi dan pemikiran manusia. Kegiatan pengaturan pernafasan juga termasuk pada kegiatan refleksi dan relaksasi untuk mendapatkan ketenangan dalam memelihara kesehatan. Dengan adanya Latihan pernafasan ini akan menghasilkan metabolisme tubuh menjadi lebih baik dalam melakukan aktivitas.⁶¹

2. Terapi Al-Qur'an dalam *Self-Healing* Guna Mengurangi Trauma

Abusive Relationship

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah, sehingga menjadikan manusia memiliki kesucian jiwa. Hal tersebut seiring berkembangnya kehidupan manusia, terkadang manusia melakukan kesalahan-kesalahan. Akan tetapi dikarenakan manusia terlahir fitrah maka hal-hal yang tidak sesuai tersebut dapat diobati dan dikembalikan menjadi keadaan fitrah kembali (menuju jalan yang benar).⁶² Berdasarkan pendapat dari Murtadha Mutahhari bahwa manusia akan hidup dalam kecenderungan untuk berbuat kearah menuju kebenaran, sehingga menimbulkan kesucian. Hal tersebut merupakan kecondongan manusia pada iman yang berhubungan pada fitrah.⁶³

⁶¹ Warsono dan Faradisa Yuanita Fahmi, *Peran Latihan Pernafasan Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru Pada Pasien Asma (Literatur Review)*, Jurnal Care, 4(3), 2016, 133.

⁶² Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 154.

⁶³ Mas'udi dan Istiqomah, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, 144.

Sifat yang dimiliki oleh manusia beragam, dan terdapat sifat-sifat manusiawi antara lain yang tak luput dari yang menanya kesalahan. Untuk itu wajar jika dalam diri manusia pernah melakukan sesuatu yang tidak benar, dan merupakan tindakan tercela. Hal tersebut jika dilakukan oleh manusia akan menjadikan beban dan merugikan baik dirinya maupun orang lain. Untuk itu al-Qur'an akan memberikan solusi sebagai obat dengan membaca dan mempelajari maknanya sehingga dapat menjadi semangat motivasi bagi diri manusia untuk menuju kedalam kesucian kembali.

Bagi seseorang yang memiliki pasangan, maka kehidupan dilalui dengan menyatukan dua pemikiran yang terkadang tidak semuanya berjalan beriringan. Oleh karenanya beberapa pasangan akan melakukan tindakan yang tidak sesuai kepada pasangannya. Hal tersebut dinamakan dengan *Abusive Relationship* atau kekerasan terhadap pasangannya. Berdasarkan pendapat Harkrisnowo bahwa kekerasan ini dapat berupa, *physical abuse* atau kekerasan fisik seperti pukulan, menampar, menjambak, menendang, menonjok, meludahi dan sebagainya; ada juga *emotional abuse* atau kekerasan emosional/psikis seperti, ancaman, isolasi diri dari orang lain, rasa cemburu yang terlalu berlebihan, berbohong, rasa ingin bunuh diri, melukai diri sendiri, dan sebagainya. Serta *economic abuse* atau ketergantungan pasangan terhadap faktor ekonomi, seperti merasa kurang dengan penghasilan pasangan sehingga menekan pasangan untuk

memenuhi kebutuhan finansialnya, dan tidak menerima pasangan jika pasangan berpenghasilan sedikit atau tidak sesuai dengan keinginan.⁶⁴

Adanya tindakan *abusive relationship* tersebut maka penderita akan mengalami trauma, merasa tidak nyaman, gelisah, cemas dan sedih. Perasaan-perasaan tersebut harus segera diobati agar tidak terjadi gangguan-gangguan mental yang lebih parah. Sebagai seseorang muslim yang beriman, masalah apapun yang diterima harus senantiasa berfikir positif dan mengembalikannya kepada Allah SWT. Salah satu yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk terapi *self-healing* untuk mengurangi trauma dan kesedihan akibat tindakan *abusive relationship* menggunakan al-Qur'an ialah dengan membaca dan mendengarkan ayat al-Qur'an.

Penjelasan-penjelasan tentang al-Qur'an dalam *self-healing* ini memegang peran al-Qur'an sebagai penenang hati, melatih jiwa untuk senantiasa bersabar menghadapi ujian, dan menjadi terapi dalam gangguan kejiwaan. Hal tersebut sesuai dengan al-Qur'an; a) Surah Yunus [10] ayat 57 yang menunjukkan al-Qur'an sebagai obat, b) Surah al-Insyirah [94] ayat 5-6 yang berisi tentang setiap kesulitan yang dihadapi hamba Allah pasti akan menemukan kemudahan, c) Surah Ar-Rad'u [13] ayat 28 yang mengandung pengertian bahwa setiap hamba yang mengingat Allah SWT maka hatinya akan menjadi tenteram, serta d) Surah al-Baqarah [2] ayat 153

⁶⁴ Millaah., Z, *Abusive Relationship Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga*, 6..

yang menjelaskan tentang keutamaan sabar dan sholat yang menjadikan penolong bagi jiwa manusia.

Dengan adanya peranan al-Qur'an seperti yang dijelaskan di atas maka trauma akibat abusive relationship dapat diselesaikan. Implikasi terapi menggunakan al-Qur'an dalam *self-healing* untuk mengurangi trauma akibat *abusive relationship* yakni dapat dengan membaca dan mantadaburkan bacaan-bacaan al-Qur'an hingga menyerap ke hati manusia. Sehingga jika hal tersebut dilakukan maka akan membuat manusia menjadi tenteram dan membersihkan penyakit-penyakit yang masih ada dalam hati. Kedamaian yang diciptakan melalui terapi *self-healing* dengan al-Qur'an pada saat membacanya secara berulang-ulang akan menjadikan hati si pembaca gemetar. Padahal ia belum tentu paham makna dari ayat tersebut, akan tetapi dengan mendengarkan dan juga membaca ayat al-Qur'an, hati yang gemetar tersebut lama-lama akan membuat air mata menetes dengan merenungkan kuasa-kuasa Allah SWT. Kemudian hal tersebut akan menimbulkan ketenangan batin.⁶⁵ Seperti dalam surah az-Zumar [39] ayat 23 yaitu:

ثُمَّ لَهُمْ رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ يُخَسِّنُونَ الَّذِينَ جُلِدُوا مِنْهُ فَسَعُرُوا ۖ وَمَتَابِىءٌ مُّتَّبِعِيهَا كَتَبْنَا الْحَدِيثَ أَحْسَنَ نَزَّلَ اللَّهُ هَادٍ مِّن لَّهُ فَمَا اللَّهُ يُضِلُّ وَمَنْ يَشَاءُ مَنْ بِهِ يَهْدِي اللَّهُ هُدًى ذَلِك ۖ اللَّهُ ذِكْرٌ إِلَىٰ وَقُلُوبُهُمْ جُلُودُهُمْ تَلِينُ

⁶⁵ Mas'udi dan Istiqomah, Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, 145.

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa jika seseorang membaca al-Qur'an secara berulang-ulang maka menjadikan hati manusia tersebut bergetar. Oleh karenanya al-Qur'an jika dibaca dipelajari akan menjadikan manusia semakin dekat dengan Tuhannya. Begitu pula dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat al-Qur'an jika ditinjau dari sisi kesehatan maka lantunan ayat-ayat yang menghasilkan keindahan suara tersebut akan berdampak pada terapi. Adanya hal tersebut maka keadaan fisik pendengarnya maupun pembacanya juga akan mendatangkan ketenangan jiwa. Dengan tempo yang sesuai atau sedikit lambat dan harmonis ayat-ayat al-Qur'an yang dilantunkan dapat mengaktifkan hormone endorphin sehingga dapat menurunkan hormon stress dalam diri. Hal ini menjadikan manusia lebih merasa rileks, dan memperbaiki system sistem kimia tubuh.⁶⁶

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁶ Maria Ulfa, *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Lpka Tingkat I Blitar)*, (Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018).

BAB V

A. KESIMPULAN

Hasil penjelasan dan pemaparan di atas tentang “*Self Healing* Dalam Al-Qur’an (Kajian Ayat Al-Qur’an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma *Abusive Relationship*)”. maka dapat ditarik kesimpulan yakni:

1. Konsep al-Qur’an Dalam *Self Healing* yaitu:

a. Al-Qur’an sebagai syifa’, Al-Qur’an sebagai obat penawar dilandaskan pada Qur’an Surah Yunus ayat 57. al-Qur’an dapat digunakan dalam rangka pengobatan dari segala macam penyakit, yakni penyakit fisik dan juga penyakit hati. Agar tercipta pengobatan yang ampuh menggunakan al-Qur’an maka seseorang harus dapat menjadi hamba yang setia pada Rabbnya.

b. Al-Qur’an sebagai penenang jiwa

1) Penenang hati menggunakan al-Qur’an dapat dijelaskan dengan beberapa ayat dalam surah tertentu dalam al-Qur’an. Salah satu suratnya yaitu pada surah Ar-Rad’u [13] ayat 28. Dengan mengingat Allah SWT maka hati menjadi tenteram.

2) Melatih jiwa untuk bersabar dengan al-Qur’an

Dalam hal ini seseorang hamba dapat melaksanakannya dengan cara sabar dan sholat. Seperti yang tertuang pada Surah Al-Baqarah ayat 153. Perasaan sabar akan melahirkan sikap optimis, menjadikan seseorang merasa ikhlas

dan ridha dengan takdir, dan menjadikan seorang hamba lebih bersyukur serta meneguhkan hati setiap terjadi masalah-masalah kehidupan.

3) Terapi gangguan kejiwaan dengan al-Qur'an

Al-Qur'an dapat memberikan manusia pada perubahan sikap, perilaku dan akhlak dari kecenderungan-kecenderungan untuk melakukan perilaku yang menyimpang dari norma-norma dan agama. Al-Qur'an sebagai terapi dapat dilakukan jika seseorang mampu membaca dan mempelajari ayat-ayat al-Qur'an yang kaitannya dengan self healing secara berulang-ulang. Sehingga tercipta kemantapan hati, ketenteraman jiwa dan keyakinan terhadap Allah SWT.

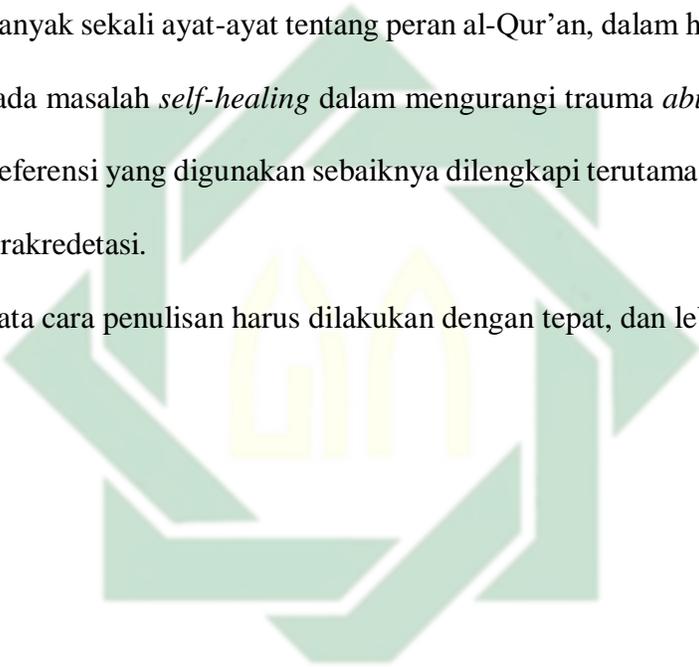
2. Al-Qur'an dalam *Self-Healing* Guna Mengurangi Trauma *Abusive Relationship*

Salah satu yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk terapi *self-healing* untuk mengurangi trauma dan kesedihan akibat tindakan *abusive relationship* menggunakan al-Qur'an ialah dengan cara membaca dan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an. Membaca dan Mendengarkan al-Qur'an dengan maknanya. Pembacaan tersebut dapat dilakukan dengan berulang dan dilandasi dengan keyakinan penuh. Seseorang yang hanya mendengarkan lantunan ayat al-Qur'an ternyata dapat berpengaruh pada perubahan fisiologi yakni menurunnya tingkat kesedihan, kegelisan atau depresi pada manusia. Selain itu dengan mendengarkan bacaan al-Qur'an maka hati seseorang tersebut akan merasa tenang, sehingga jiwa-jiwa yang tenang tidak akan mendatangkan penyakit untuk dirinya.

B. SARAN

Adapun saran dari penulis, agar dalam penyusunan karya ilmiah selanjutnya dapat lebih baik antara lain:

1. Banyak sekali ayat-ayat tentang peran al-Qur'an, dalam hal ini dikhususkan pada masalah *self-healing* dalam mengurangi trauma *abusive relationship*. Referensi yang digunakan sebaiknya dilengkapi terutama pada jurnal-jurnal terakreditasi.
2. Tata cara penulisan harus dilakukan dengan tepat, dan lebih cermat.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

- Al-Maraghi, Ahmad Mushthafa. *Tafsir Al-Maraghiy Juz XI*. Mesir: Mushthafa Al-Babi Al-Halabi, 1394 H/1974 M).
- Alwi, Mustholiq. 2015. "Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 153, 249 dan Ali Imran 125, 186, 200". STAIN Salatiga.
- Anggito, Albi. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Baharuddin. 2004. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiman dan Septy Ardianty, Pengaruh Efektifitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.4, No.1, Juni 2017.
- Draise, Husnul Hatima A. 2018. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Surah Yunus Ayat 57)", IAIN Palu.
- Hasan, Fuad. 2013. "Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus di Women Crisis Center Jombang, Surabaya". IAIN Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan.
- Imam Abi Fida" Ismail Ibnu Katsier, *Tafsir Ibnu katsier*. Birut: Darul Fikr, 1401 H/1981M).
- Islami, Lia Amaliatul. 2016. "Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota SerangBanten)". IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Istiqomah, Hamidatul, *Zikir dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Al-Ra'd Ayat 28)*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Latif, Umar. Al-Qur'an Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') Bagi Manusia, *Jurnal al-Bayan*, 21(30), 2014, 83-84.
- Mas'udi dan Istiqomah, Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Ustman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan), *Jurnal Konseling Religi*, 8(1), 2017, 140

- Millaah., Z, Abusive Relationship Terhadap Perempuan Dalam Rumah Tangga di Channel Youtube Rachel Venny (Pendekatan Analisis Wawancara Model Sara Mills), *Jurnal Khabar, Komunikasi dan Penyiaran Islam*, Vol 3 No 1, tahun 2021.
- Nurkhaeriyah dan Aji., T, S., Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Qur'an Surah Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab, *Jurnal Al-Mufasssir*, 3(2), 2021, 11.
- Perianto., E, Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 4 No.4 tahun 2021.
- Rahmasari, D. 2020. *Self Healing ins knowing your own self*. Unesa University Press: Surabaya.
- Redho, A, Sofiani, Y., dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op. *Jurnal of Telenursing*. 1(1).
- Salisah, Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing, Surabaya: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICISS) XII, 5 – 8 November 2012,.
- Sarihat, Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik, *Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 2021, 42.
- Shihab, M. Qiraish. 2002. *Tafsir al-Misbah Juz I*. Jakarta: Lentera Hati Juz.
- Sukmadinata, N. S. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Ulfa, Maria. 2018. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Lpka Tingkat I Blitar)". Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
- Warni, 2017. "Dzikir dan Kesehatan Mental (studi al-Qur'an Surah Ar-Rad'u ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)". IAIN Raden Intan Lampung.

- Warsono dan Faradisa Yuanita Fahmi, *Peran Latihan Pernafasan Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru Pada Pasien Asma (Literatur Review)*, *Jurnal Care*, 4(3), 2016, 133.
- Zed, Mestika. 2014. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A