

SELF-HEALING* DALAM KITAB *TAFSIR AL-AZHAR

KARYA HAMKA

Skripsi:

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh

Gelar Sarjana Agama (S. Ag) dalam

Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

VIA SINTA MUKHAROMAH WAHYUNINGRUM

NIM: E93219126

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum

NIM : E93219126

Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : UIN Sunan Ampel

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka

Adalah benar – benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiat dari skripsi orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil plagiat dari skripsi lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 10 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum
NIM. E93219126

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

***SELF-HEALING* DALAM KITAB *TAFSIR AL-AZHAR* KARYA HAMKA**

Oleh:

Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum
NIM. E93219126

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji di depan dewan penguji pada
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Sunan Ampel Surabaya

Surabaya, 19 Juni 2023

Pembimbing



Drs. Fadjrul Hakam Chozin, MM.
NIP. 195907061982031005

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “*Self-Healing* dalam Kitab *Tafsir Al-Azhar* Karya Hamka” yang disusun oleh Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum (NIM. E93219126) telah diuji di depan Tim penguji pada tanggal 10 Juli 2023:

Tim Penguji :

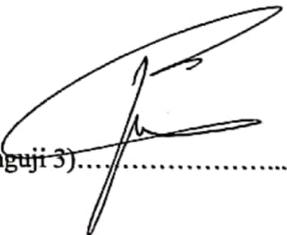
1. Drs. Fadjrul Hakam Chozin, MM.
NIP. 195907061982031005


(penguji 1).....

2. Khobirul Amru, M. Ag
NIP. 202111006


(penguji 2).....

3. Dr. Fejrian Yazdajird Iwanebel, M. Hum
NIP. 199003042015031004


(penguji 3).....

4. Dr. Hj. Iffah, M. Ag
NIP. 196907132000032001


(penguji 4).....


Surabaya, 10 Juli 2023
Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**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 : Via Sinta mutharomah wahyuningrum
NIM : E93219126
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Fikah / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
E-mail address : viasinta01@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Self- Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka

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, 25 Juli 2023

Penulis

(Via Sinta M. W.)

ABSTRAK

Wahyuningrum, Via Sinta Mukharomah. 2023. *Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar karya Hamka*, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya. Pembimbing: Drs. Fadjrul Hakam Chozin, M.M

Salah satu pemicu munculnya gangguan-gangguan mental adalah adanya media sosial. Hal ini dikarenakan semakin mudah mendapat *update-update-an* tentang orang lain maka semakin gencar juga diri untuk sibuk membandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Dampak pada kesehatan mental perlu diperhatikan dengan serius karena kesehatan mental juga mempengaruhi kesehatan secara fisik dan psikis. Namun, banyak pemahaman masyarakat yang keliru terhadap metode untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental. Hal ini yang melatarbelakangi untuk membahas lebih lanjut terkait *self-healing*. Dengan demikian, masalah yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu: 1) Bagaimana konsep *self-healing* perspektif Hamka dalam kitab *Tafsir Al-Azhar*? Dan 2) Bagaimana relevansi *self-healing* perspektif Hamka dengan metode *self-healing* dalam psikologi?

Untuk menjawab kedua masalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode maudhu'i serta riset pustaka (*library research*). Dengan mengaplikasikan kedua metode ini, maka menghasilkan konsep *self-healing* perspektif kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka yaitu *self-healing* dalam Islam erat dengan aktivitas *dhikr Allāh* (mengingat Allah) di antaranya zikir, salat, sabar, dan syukur. Metode-metode *self-healing* perspektif Hamka juga memiliki relevansi dengan metode *self-healing* dalam psikologi yakni zikir dengan *mindfulness*, salat dengan meditasi, sabar dengan *forgiveness*, serta relevansi syukur dengan *gratitude*. Kesimpulan penelitian ini yaitu inti dari *self-healing* adalah metode yang dapat memberikan ketenangan pada pikiran dan hati. Menurut Hamka, segala aktivitas mengingat Allah dapat memberi ketenangan pada jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual memiliki dampak yang besar untuk penyembuhan luka batin.

Kata Kunci: kesehatan mental, *self-healing*, *Tafsir Al-Azhar*, Hamka, Psikologi

ABSTRACT

Wahyuningrum, Via Sinta Mukharomah. 2023. *Self-Healing in the Book of Tafsir Al-Azhar by Hamka*, Study Program of Al-Qur'an Studies and Interpretation, Faculty of Ushuluddin and Philosophy, UIN Sunan Ampel Surabaya. Advisor: Drs. Fadjrul Hakam Chozin, M.M

One of the triggers for the emergence of mental disorders is social media. This is because the easier it is to get updates about other people, the more intense you are to be busy comparing your achievements with those of other people. The impact on mental health needs to be taken seriously because mental health also affects physical and psychological health. However, many people's understanding is wrong about methods for maintaining and restoring mental health. This is the background for further discussion regarding self-healing. Thus, the problems discussed in this research are: 1) How is the concept of self-healing from Hamka's perspective in the book of Tafsir Al-Azhar? And 2) How is the relevance of self-healing from Hamka's perspective with self-healing methods in psychology?

To answer these two problems, this study used library research and descriptive methods. By applying these two methods, it produces the concept of self-healing from the perspective of Hamka's Tafsir Al-Azhar book, namely self-healing in Islam is closely related to zikrullah (remembrance of Allah) activities including remembrance, prayer, patience, and gratitude. Self-healing methods from Hamka's perspective also have relevance to self-healing methods in psychology, namely remembrance with mindfulness, prayer with meditation, patience with forgiveness, and the relevance of gratitude to gratitude. The conclusion of this study is that the essence of self-healing is a method that can give peace to the mind and heart. According to Hamka, all activities of remembering Allah can give peace to the soul. This shows that the spiritual dimension has a great impact on healing inner wounds.

Keywords: mental health, self-healing, Interpretation of Al-Azhar, Hamka, Psychology.

DAFTAR ISI

COVER	1
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Telaah Pustaka	9
G. Kerangka Teori	12
H. Metode Penelitian	15
I. Sistematika Penulisan	19
BAB II KONSEP <i>SELF-HEALING</i>	21
A. Pengertian <i>Self-healing</i>	21
B. Metode - metode <i>Self-healing</i>	28
C. Peran <i>Self-healing</i> bagi Masyarakat	42
BAB III PENAFSIRAN TERHADAP AYAT-AYAT TENTANG <i>SELF-HEALING</i> DALAM KITAB <i>TAFSIR AL-AZHAR</i>	45
A. Biografi Hamka dan Karya-karyanya.....	45
B. Kitab <i>Tafsir Al-Azhar</i>	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mencakup dua dimensi yaitu dimensi lahir (jasad) dan batin (hati).¹ Kedua dimensi itu harus diperhatikan dan dirawat dengan baik. Dalam menjalani hidup, manusia akan sering merasakan kelelahan pada badannya atau yang berkaitan dengan lahiriah juga merasakan lelah dengan hatinya (batiniah). Apabila untuk mengobati rasa lelah badan atau fisik, tentu dengan istirahat yang cukup namun berbeda dengan cara mengobati lelahnya hati. Hati adalah dimensi bersifat ruhaniah maka proses penyembuhannya juga melalui ruhaniah² yaitu dengan bantuan Al-Qur'an.

Sebagai muslim, pasti mengetahui peran penting dari Al-Qur'an. Al-Qur'an adalah *kalam Allāh* yang diperantarai oleh Malaikat Jibril untuk diturunkan pada Nabi Muhammad yang berfungsi untuk pedoman hidup bagi semua makhluk. Meski Al-Qur'an telah turun sejak beribu-ribu abad yang lalu, namun Al-Qur'an juga berisi berbagai komponen kehidupan dan segala macam jawaban bagi semua permasalahan yang dihadapi oleh manusia yang berlaku untuk saat ini. Oleh sebab itu, Al-Qur'an dikenal dengan sifatnya yang universal. Selain itu, Al-Qur'an juga mempunyai sebutan indah yang lainnya untuk mempertegas peran Al-Qur'an seperti *al-Furqan* (pembeda), *al-Maw'izah*

¹Ibnu Rusydi Al-Maswani, *Qur'anic Healing: Al-Qur'an Penghibur Hati Yang Lelah* (Jakarta: Laksana, 2018), 5.

²*Ibid*, 6.

dengan nama teknik rukyat. Rukyat ini menggunakan surat *al-Mu'awwidhatayn*, seperti yang dilakukan pada saat Nabi Muhammad jatuh sakit.⁷ Terlihat jelas, Al-Qur'an telah mengklaim bahwa ia juga mengandung obat baik untuk jasmani maupun rohani. Bahkan, Nabi Muhammad pun juga telah mempraktikkannya. Maka sudah seharusnya semua orang melakukan apapun itu selaras dengan penjelasan dalam Al-Qur'an serta hadis.

Pada zaman yang modern ini, para pengguna media sosial terutama kaum remaja menyebut penyembuhan diri pada luka batin atau hati dengan sebutan *healing*. Kata *healing* berasal dari Bahasa Inggris yaitu suatu proses untuk memulihkan, menyetatkan, mengakiri situasi yang buruk pada sisi emosional.⁸ Intinya adalah proses penyembuhan diri, yang lebih pada mental atau emosi seseorang. *Self-healing* adalah sebuah terapi yang bertujuan pada kesehatan lahiriah (fisik) dan ruhaniah (mental) dengan mengidentifikasi titik terdalam dari perasaan dan pikiran serta memahami bagaimana mengelola keduanya dengan baik.

Istilah *healing* kini sering muncul di berbagai media sosial dengan makna penyembuhan diri pada luka batin atau hati / perasaan dan juga penyembuhan terhadap penatnya pikiran karena banyak tekanan kehidupan yang tengah dialami. Terkait metode *healing*, masyarakat masa kini melakukan penyembuhan itu dengan mandiri atau tanpa bantuan orang lain yang biasa

⁷Ahmad Farhan, "Studi Living Al-Qur'an Pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu (Analisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an)" *Jurnal Refleksi* Vol. 16 No. 1 Tahun 2017, 68.

⁸Cambridge University Press & Assesment, "Cambridge Dictionary" <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/healing> (Akses: 9 Juli 2022, 12.30)

disebut dengan *self-healing*. Tujuan melakukan *self-healing* adalah untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman bagi jiwa. Untuk memperoleh suatu ketenangan jiwa, maka perlu mengatasi rasa kecewa, takut, khawatir, depresi, stress, keputusasaan, rasa kurang percaya diri (*insecure*), dan segala gangguan mental yang menyerang jiwa manusia.

Macam-macam *self-healing* dari kacamata psikologi adalah *forgiveness* (memafkan diri), *self compassion* (memahami keadaan emosi), *me time*, *positive self talk* (berdialog dengan diri sendiri)⁹, *gratitude* (rasa syukur), *mindfulness* (kesadaran diri yang utuh), *expressing writing*, meditasi, *imagery* (relaksasi dengan daya imajinasi diri) dan manajemen diri.¹⁰

Sedangkan, aktivitas-aktivitas yang umum dilakukan oleh masyarakat sebagai bentuk *self-healing* adalah seperti bepergian ke tempat-tempat sejuk seperti daerah pegunungan atau tempat-tempat yang bernuansa alam, membaca *caption-caption* tentang filosofi kehidupan, membaca *quote* (kutipan) dari penggalan ayat Al-Qur'an atau hadis untuk memotivasi diri, membaca kisah-kisah pilu baik kisah pada zaman nabi maupun kisah-kisah pada zaman sekarang, mendengarkan lagu-lagu yang inti makna lagu tersebut berisi tentang kata-kata penyemangat diri, dll.

Apabila ditinjau dari Al-Qur'an, salah satu metode *self-healing* adalah seperti yang dijelaskan dalam surah Al-Ra'd ayat 28:

⁹Aisah Dahlan, "THE POWER OF SELF-HEALING" Youtube, diunggah oleh draisahdahlan, 19 Agustus 2022, <https://youtu.be/CqBmXAwYhT4> (akses: 6 November 2022 pukul 16.00)

¹⁰Afni Mulyani Harefa, "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 27-34.

Indonesia juga supaya penafsiran suatu ayat lebih *relate* dengan keadaan sosial budaya di Indonesia.

Dengan demikian, penelitian ini akan mendeskripsikan dan menjabarkan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dan cara-cara Al-Qur'an menyembuhkan luka batin atau depresi secara sistematis. Hal ini supaya masyarakat masa kini dalam melakukan *self-healing* dapat lebih terarah dan dapat mencapai tujuan penting dari *self-healing*.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Identifikasi masalah

Dari uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka ditemukan identifikasi masalah yang terdapat dalam penelitian ini di antaranya:

- a. Arti dari *self-healing* yang dipahami oleh masyarakat umum.
- b. *Self-healing* yang dilihat dari sudut pandang psikologi.
- c. Bentuk-bentuk *self-healing* dalam perspektif disiplin ilmu psikologi yaitu:
 - 1) *forgiveness* (memafkan diri).
 - 2) *me time* (memberi waktu dan ruang untuk diri sendiri).
 - 3) *positive self talk* (berdialog dengan diri sendiri)
 - 4) *self compassion* (memahami keadaan emosi diri sendiri).
 - 5) *mindfulness* (kesadaran diri yang utuh).
 - 6) *gratitude* (bersyukur)
 - 7) *imagery* (berimajinasi)

yang telah melakukan pengobatan atau ruyat di *Quranic Healing International* (QHI) mengalami perkembangan yang pesat.

2. Efektivitas Self Healing Technique sebagai Strategi Penurunan Stres pada Penderita *Autoimmune Disease*, karya Rosyida, Chairun Nisa, Nadhila Azzahra, dan Raihanatu Binqalbi Ruzain, artikel jurnal *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* Vol. 18 No. 2, Oktober 2021. Jurnal ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan objek penelitiannya para pengidap *autoimmune disease*. Metode *self-healing* yang diteliti pada orang-orang *autoimmune* adalah dengan mengekspresikan emosinya dengan tulisan (*expressing writing*), berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) atau bisa dipahami dengan berdamai dengan diri sendiri, dan dukungan lingkungan sosialnya (*social support*). Hasil penelitian ini adalah dengan ketiga metode yang disuguhkan memperlihatkan bahwa dapat menurunkan stress pada orang yang mengidap *autoimmune disease*.
3. Terapi Self Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab *Kimiya As-Sa'adah*) karya Abdullah al-Hadad, Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Islam dari UIN Sultan Hasanuddin Banten pada tahun 2021. Hasil mengkaji kitab *Kimiya As-Sa'adah* adalah terapi *self-healing* itu memiliki beberapa langkah yang harus dijalani yaitu mengenali diri sendiri, menemukan kelebihan dan kekurangan diri, mengendalikan kelebihan diri, membuat kesadaran penuh bahwa dengan adanya kelebihan itu dapat membawa seorang individu lebih percaya diri dan dapat lepas dari hal-hal negatif di sekelilingnya.

4. Menjaga Kesehatan Mental dengan *Self-healing* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi), karya Nor Zakiah, Tesis pascasarjana pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dari Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta pada tahun 2022. Inti pembahasan tesis ini adalah pentingnya menjaga kesehatan mental bagi tiap individu. Untuk menemukan faedah atau manfaat dari ayat-ayat Al-Qur'an, dalam penelitian ini dibantu dengan pendekatan maqashidi dari Abdul Mustaqim. Hasil penelitian tesis ini adalah teknik *self-healing* di dalam al-Quran adalah dengan berdoa, berzikir, salat, dan puasa.
5. *Self-healing* dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf) karya Afni Mulyani Harefa, skripsi program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022. Penelitian dalam skripsi ini hanya fokus pada surat Yusuf dan menelaah isi dan pesan dalam surat Yusuf untuk menemukan konsep *self-healing*. Hasil dari penelitian ini adalah konsep *self-healing* dalam surat Yusuf itu mencakup sikap memaafkan, berpikir positif, berdamai dengan diri sendiri, sabar, memajemen diri, dan memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*).

Persamaan pembahasan penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya adalah menentukan konsep dan metode *self-healing* yang telah disuguhkan oleh Al-Qur'an. Hal yang menjadi sisi keunikan atau pembeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah dalam menemukan konsep *self-healing*, penelitian ini hanya fokus pada ayat-ayat *self-healing* yang menjelaskan teknik zikir, salat, sabar, dan syukur.

H. Metode Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode deskriptif, yakni menjabarkan dan menjelaskan objek penelitian secara seluas-luasnya.¹⁹ Maka di dalam penelitian ini, akan menyajikan semua data penelitian secara detail dan deskriptif. Dengan metode ini, diharapkan dapat membantu penelitian dalam menemukan konsep *self-healing* secara islami.

2. Pendekatan Penelitian

Guna jalannya penelitian ini, maka dibutuhkan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang fokus pada penggalian serta pemahaman makna terhadap objek yang sedang diteliti.²⁰ Pendekatan ini dimanfaatkan untuk memperoleh data-data yang mendalam. Kualitatif fokus pada penekanan makna bukan pada sisi generalisasi.²¹ Oleh sebab itu, pendekatan kualitatif ini dibutuhkan dalam penelitian ini guna menemukan makna pokok dari penelitian ini yaitu tentang *self-healing*.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian riset pustaka (*library research*), yang menjadikan sumber dari perpustakaan guna memperoleh data-data yang diperlukan dalam penelitian. Berikut langkah-langkah dalam

¹⁹ Samsu, *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development* (Jambi: Pustaka Jambi, 2017), 65.

²⁰ Septiawan Santana K, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Kedua* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2010), 1.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), 9.

Sumber data primer yang dibutuhkan penelitian ini adalah Al-Qur'an serta terjemahannya dan kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka.

2) Data sekunder

Sumber data sekunder adalah data-data yang diperlukan penelitian untuk melengkapi isi dalam penelitian ini. Data-data yang diperlukan sebagai data sekunder adalah kitab tafsir yang telah diterjemahkan, buku-buku, jurnal-jurnal, dan hasil penelitian yang membahas topik *self-healing*.

b. Teknik pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Metode dokumentasi adalah mengumpulkan data yang berupa tulisan, gambar, dan karya-karya monumental.²⁵ Metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa tulisan diantaranya buku-buku, jurnal penelitian, dan artikel penelitian.

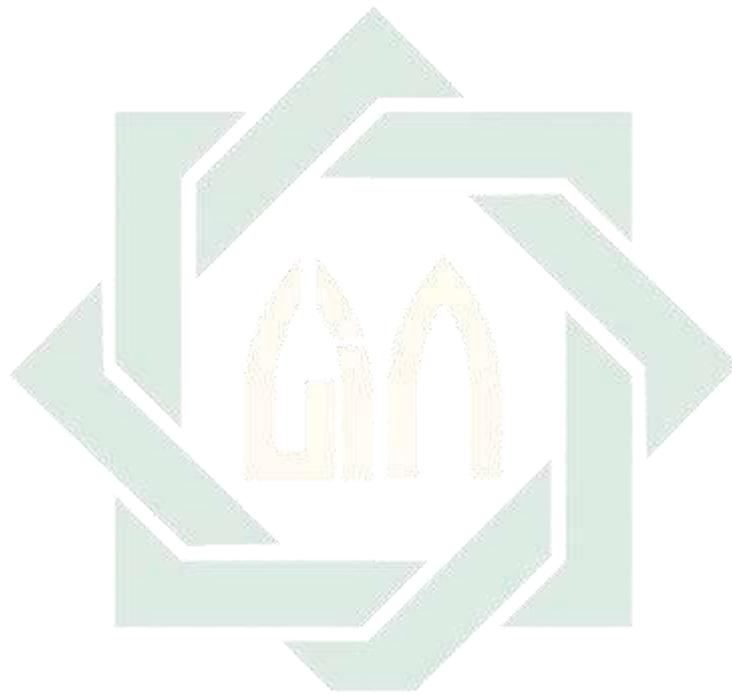
c. Teknik analisis data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis yang bernama analisis isi (*content analysis*). Sederhananya, teknik ini adalah teknik yang berusaha untuk menguraikan keterangan dari isi teks atau komunikasi secara objektif dan sistematis. Dengan teknik analisis isi ini, maka akan

²⁵Sugiyono, *Metode Penelitian*, 240.

psikologi konvensional.

BAB V: Setelah membahas inti penelitian ini, pada bab terakhir ini akan disajikan simpulan dari penelitian ini dan saran untuk penelitian lanjutan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KONSEP *SELF-HEALING*

A. Pengertian *Self-healing*

Self-healing adalah rangkaian kata “*self*” yang artinya diri sendiri dan “*healing*” yang memiliki arti penyembuhan atau pemulihan, maka arti *self-healing* adalah proses penyembuhan diri. Dalam *Cambridge Dictionary* mengartikan *healing* sebagai suatu proses untuk memulihkan, menyetatkan, mengakiri situasi yang buruk pada sisi emosional.²⁶ Intinya adalah proses penyembuhan diri, yang lebih pada mental atau emosi seseorang. Mengutip dari situs *Pijar Psikologi*, menjelaskan bahwa *self-healing* adalah proses sederhana dalam menyembuhkan luka batin tanpa bantuan orang lain namun penyembuhan yang melibatkan penuh kekuatan diri untuk bangkit dari rasa sakit dan penderitaan batin.²⁷

Founder dari The Berkeley Well-Being Institute yang bernama Tchiki Davis berpendapat bahwa *self-healing* adalah proses pemulihan diri dari keadaan emosional & mental yang buruk seperti trauma, stres, kecemasan, depresi, dll. Sementara itu, Diana Raab, seorang ahli *self-development* dari Sophia University mengemukakan pendapatnya bahwa arti dari *self-healing* adalah upaya untuk menerima diri secara fisik, mental, dan spiritual dengan diiringi kemampuan

²⁶ Cambridge University Press & Assessment, “Cambridge Dictionary” <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/healing> (Akses: 9 Juli 2022, 12.30)

²⁷ Nurkhalisha Ersyafiani, “Self-healing: Sebuah Perjalanan Menyembuhkan Diri” *pijarpsikologi.org* diunggah pada 1 Januari 2023, <https://pijarpsikologi.org/blog/self-healing-sebuah-perjalanan-menyembuhkan-diri> (Akses: 4 Maret 2023, 11.32)

3. Talamus, yakni yang berperan untuk mengirim sinyal sensorik dan motorik. Hal ini berhubungan dengan kesadaran, tidur, serta kewaspadaan dalam korteks otak.
4. Amigdala, yakni bagian dari sistem limbik yang berfungsi untuk mengolah memori, mengambil keputusan, dan memproses respon yang bersifat emosional. Amigdala juga yang bertugas *me-manage* ingatan atau peristiwa berdasarkan emosi di tiap ingatan atau peristiwa tersebut. Amigdala juga memiliki peran pembentuk emosi positif serta negatif.³²

Pada saat tubuh dalam kondisi stres atau sedang mengalami kecemasan yang berlebihan, maka amigdala akan terus teraktivitasi lalu menyebabkan tubuh berada di kondisi waspada. Hal ini mengakibatkan otak reptil menjadi lebih dominan daripada otak manusia sehingga membuat otak tak bisa berpikir rasional. Oleh sebab itu, untuk meraih kesembuhan dari stres atau kecemasan yang berlebih, perlu mengubah respon otak, yaitu mengubah respon otak manusia untuk lebih mendominasi daripada respon otak reptil.³³ Memang bukan perkara yang mudah untuk mengubah respon otak tetapi hal ini bisa terjadi apabila diri menstimulasi otak untuk terus memberi motivasi dan memberi asupan otak dengan persepsi-persepsi positif.

Selain itu, kesehatan mental juga dipengaruhi oleh kestabilan kadar neurotransmitter di otak. Neurotransmitter adalah senyawa kimia organik yang berada pada otak dengan memegang peran mengirim pesan antar sel saraf (neuron). Misalnya, ketika seseorang sedang mengalami stres, cemas atau

³² Rosmawati, *The Miracle of Self.*, 62.

³³ *Ibid*, 63-64.

diri sendiri: "Saya memaafkan diri saya sendiri atau orang yang menyakitiku atas rasa sakit / kemarahan / kepahitan yang saya atau mereka timbulkan."

- c. Bayangkan begitu menyenangkan bila tidak lagi merasakan penderitaan ini yang sangat menguras energi pada diri. Bicaralah pada diri sendiri untuk melepaskan segala beban dari pundak dan hati ini.
- d. Berdamailah dengan diri sendiri atau orang yang telah menyakiti hati. Mungkin memang sulit, tapi ingatlah bahwa semua orang datang dari tempat yang penuh kedamaian, cinta, dan pengertian maka hak tiap individu untuk bisa berdiri di mana kaki berada dan datang dari tempat yang memiliki kekuatan batin.
- e. Perkuat kekuatan dan tekad memaafkan dengan meminta bantuan dari kedalaman jiwa.
- f. Dengarkan setiap nuansa perubahan dalam pikiran dan perasaan dengan kesabaran dan kesadaran penuh.

Forgiveness adalah penyembuhan yang sederhana namun memberi pengaruh yang besar. Dalam aktivitas *forgiveness* harus dilakukan secara perlahan dan tenang, tidak bisa dilakukan secara buru-buru. Dengan melakukan proses ini, individu dapat menciptakan perubahan yang penuh energi di dalam diri. Perlu digaris bawahi bahwa *forgiveness* atau memaafkan bukan berarti memaafkan apa yang terjadi atau mengatakan bahwa tidak apa-apa. Tetapi dengan memaafkan, maka dapat membantu diri melepaskan hambatan di dalam energi diri dan hati, serta orang atau peristiwa.

2. *Me time*

Me time dalam Bahasa Inggris adalah memberi waktu untuk diri sendiri. dalam dunia psikologi, *me time* dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, memberi kesempatan untuk memahami diri sendiri, dan menyegarkan tubuh serta *merefresh* semangat diri. *Me time* ini berfungsi untuk *me-refresh* diri sehingga menjadikan tubuh terasa nyaman dan lebih rileks. Dengan memberi waktu khusus untuk diri sendiri, tanpa sibuk mencerna komentar-komentar orang lain, itu sangat berdampak positif pada kondisi fisik dan kesehatan mental.⁴⁶

Untuk cara penerapannya, setiap orang memiliki caranya masing-masing. Umumnya, *me time* itu diisi dengan melakukan hobi atau *passion* masing-masing sebagai bentuk jeda sejenak dari penat dan kejenuhan aktivitas sehari-hari. Tidak ada durasi tertentu dalam melakukan *me time* karena dasarnya *me time* hanyalah memberi jeda agar tidak terlalu penat dengan kegiatan sehari-hari.

3. *Positive self-talk*

Positive self-talk yaitu berdialog atau berkomunikasi dengan diri sendiri yang berupaya menstimulasi otak dengan pernyataan-pernyataan positif untuk memberi semangat dan motivasi untuk diri sendiri. Menurut Chroni, *self-talk* yakni dialog secara internal yang diterapkan dengan tujuan untuk memberi arahan dan menguatkan kompetensi pada diri seseorang. Sementara itu,

⁴⁶Ade Zoraya Fitri, "SELF HEALING: be healthier than ever", Youtube, diunggah oleh diri, positif pada 8 Agustus 2022 <https://youtu.be/1Z8Qpfc-xiY> (Akses: 2 Maret 2023, 10.00)

menurut Burnett⁴⁷ *self-talk* adalah pembicaraan yang dilakukan secara internal dan dilakukan khusus untuk diri sendiri. Inti dari *positive self-talk* adalah percakapan yang dilakukan oleh diri sendiri dengan konteks yang positif guna meningkatkan motivasi yang lebih baik.

Positive self-talk adalah solusi bagi diri yang memiliki rasa kecemasan⁴⁸ karena dengan seringnya berdialog positif dengan diri, maka akan membantu diri untuk menemukan kekuatan yang ada dalam diri serta menjadikan diri didominasi rasa percaya diri yang tinggi. Di samping itu, dengan *positive self-talk* dapat membantu diri untuk mengistirahatkan pikiran yang penat dari berbagai masalah hidup.

Beberapa tahapan *self-talk* yang bisa dipraktikkan oleh semua orang baik anak muda atau orang tua yaitu sebagai berikut:⁴⁹

- a. Menjadi diri sendiri, yaitu menetapkan batasan-batasan yang ingin dibangun dalam hidup untuk diri yang lebih baik. Batasan-batasan itu diyakini sebagai kebenaran dan tidak mengesampingkan tanggung jawab. Pada tahapan ini, sangat disarankan untuk berhenti mendengarkan komentar-komentar orang lain.
- b. Ciptakan diri sendiri, yaitu membangun diri untuk lebih kuat dalam menjalani segala ujian hidup. Misalnya, seseorang merasa sedang terluka,

⁴⁷ I Marhani dkk, "Efektivitas pelatihan *self-talk* untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying*: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu" *Inspiratif Pendidikan* Vol. 7 No. 1 tahun 2018, 13; Rahmasari, *Self Healing*., 42.

⁴⁸ Beverly D. Flaxington, *Self-talk for a Calmer You* (Avon: Adams Media, TT), 30.

⁴⁹ Analisa Widyaningrum, "MengAnalisa: Emotional Healing: Cara Self Talk Ketika Kamu Sedang Terluka" Youtube, diunggah oleh Analisa Channel pada 19 Oktober 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=BPDsPWRKd4Y> (Akses: 4 Maret 2023)

- b. Mengekspresikan dan mengimajinasi secara artistik lalu membangun hubungan yang baru.
- c. Pahami diri dan identifikasikan kekuatan atau kemampuan pada diri.
- d. Kembangkan perasaan untuk mencintai diri sendiri dengan memberi statement-statement untuk mencintai dan menyayangi diri sendiri.
- e. Memandang sebuah pengalaman atau peristiwa dengan sudut pandang secara afektif serta mencoba lebih konsisten lagi dalam hal membawa rasa penuh kasih sayang itu untuk waktu ke depannya.

5. *Mindfulness*

Mindfulness dalam Bahasa Indonesia adalah memiliki kesadaran penuh, yaitu hanya fokus pada aksi yang sedang dilakukan.⁵⁵ *Mindfulness* dalam arti luas adalah suatu aktivitas yang mengakui dan mengamati pikiran dan perasaan yang sedang terganggu tanpa menghakimi semua itu bagaimana hal itu bisa muncul. Hal ini akan membantu individu untuk melepaskan diri dari pikiran dan perasaan tersebut dan memberikan pandangan yang lebih luas dan terang serta sikap kewaspadaan.⁵⁶

Cara mempraktikkan teknik *mindfulness* sangat sederhana yaitu sebagai berikut:

- a. Mengatur pernafasan kurang lebih sekitar 3 menit.
- b. Lalu memfokuskan diri pada perasaan, khususnya perasaan yang sedang mendominasi pikiran dan hati.

⁵⁵Pusat Data dan Analisis Tempo, *Metode Mindfulness untuk Meredakan Stres dan Kecemasan* (Jakarta: TEMPO Publishing, 2021), 35.

⁵⁶ Pusat Data dan Analisis Tempo, *Metode Mindfulness.*, 6.

Sederhananya, *gratitude* atau rasa syukur adalah suatu bentuk terima kasih atau respon baik terhadap segala karunia yang telah diberikan Tuhan. Fungsi *gratitude* ini adalah dapat menjaga kesehatan mental individu karena dengan melakukan *gratitude* maka akan menciptakan emosi-emosi positif. Fakta ini juga telah dibuktikan dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Emmons yang bekerja sama dengan Mc. Cullough pada tahun 2003.⁶⁰ Penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dapat mendatangkan kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Untuk penerapan *gratitude*, terdapat tiga fungsi bersyukur serta cara melatih diri untuk melakukannya yang dijelaskan oleh Mc Cullough yaitu:

- a. *Gratitude as moral barometer* yaitu dengan bersyukur dapat memberi perubahan moral pada individu sesuai dengan kehidupan sosialnya juga kognitif. Cara untuk mencapai tujuan ini adalah dengan menanamkan kemampuan bersyukur dengan memanfaatkan pendekatan kognitif.
- b. *Gratitude as moral motive* yaitu individu yang berterima kasih atau bersyukur atas segala hal yang telah diterima dan berupaya untuk memberi umpan balik terhadap kebaikan itu dengan hal-hal yang penuh positif. Cara menerapkan sisi ini adalah dengan menulis jurnal rasa syukur serta surat terima kasih yang ditujukan untuk seseorang yang telah memberi dampak positif ke kehidupan penulis itu.

⁶⁰*Ibid*, 18.

1. Meningkatkan kesejahteraan diri secara menyeluruh

Self-healing dapat mengidentifikasi faktor eksternal dan internal guna menjaga keseimbangan hidup seseorang. Apabila kesehatan mental dalam kondisi baik maka juga akan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Mempraktikkan *self-healing* dengan melibatkan sisi emosional, maka dapat membantu individu dalam melaksanakan tanggung jawabnya secara baik seperti urusan rumah (keluarga), karir, suatu hubungan (*relationship*), juga kebutuhan diri sendiri serta menyeimbangkan tanggung jawab tersebut dengan kadar stres. Selain itu, juga memberi pengaruh positif pada fisik yakni lebih sehat dan bugar.

2. Meningkatkan sikap optimisme atau kepercayaan diri

Saat individu secara mandiri bisa menemukan, mengakui, menerima secara sukarela, serta mengontrol emosinya dengan baik dan tenang, maka akan meningkatkan sisi optimisme atau rasa percaya diri yang ada dalam dirinya. Selain itu, juga lebih mudah dalam memahami keinginan diri dan kemampuan atau potensi diri sehingga dapat mengembangkan visi dalam hidup.

3. Mampu menjadi diri sendiri

Penyembuhan sisi emosional merupakan buah dari proses pemahaman diri sendiri juga memvalidasi semua yang ada pada diri. Dengan melakukan *self-healing*, diri akan mampu mengkorelasikan pengalaman dengan kesadaran diri sehingga dapat menjadikan individu lebih menjadi diri sendiri. Orang-orang yang melatih diri untuk bisa mengatasi masalah perasaannya atau sisi

emosinya dengan baik maka akan lebih mudah dalam mengekspresikan diri serta bersikap sesuai karakter atau wataknya serta dapat menunjukkan sesuatu yang diinginkan dalam hidup.

4. Mampu meningkatkan kualitas suatu hubungan

Banyak orang bertumpu pada pasangannya dengan harapan untuk mendapatkan dukungan secara emosional. Meskipun hal tersebut adalah salah satu manfaat yang diperoleh dari suatu hubungan namun jika selalu bergantung pada pasangan, hal ini bisa menimbulkan ketegangan di dalam hubungan tersebut.

Namun jika dalam pasangan tersebut keduanya terlibat dalam penyembuhan emosional, maka mereka yang menjalin hubungan akan mampu hidup selaras dan tetap mampu memenuhi kebutuhan mereka masing-masing. Saat seseorang dapat mengidentifikasi *value* atau nilainya, kebutuhan, dan kebahagiaan secara mandiri, maka dalam berhubungan dengan pasangan atau individu lain, akan menciptakan nikmat kebersamaan satu sama lain dengan cara yang sehat serta tanpa tekanan.

5. Dapat mengurangi gejala depresi

Self-healing dapat mengurangi presentase stress atau bahkan depresi. Pernyataan ini dibuktikan oleh penelitian pada tahun 2017. Pada penelitian tersebut, membutuhkan koresponden 380 pasien yang mengidap penyakit kanker di rumah sakit Iran. Studi itu menunjukkan tingkat perawatan atau penyembuhan secara mandiri, lebih sedikit menunjukkan adanya gejala-gejala depresi.

BAB III

PENAFSIRAN TERHADAP AYAT-AYAT TENTANG *SELF-HEALING* DALAM KITAB *TAFSIR AL-AZHAR*

A. Biografi Hamka dan Karya-karyanya

Hamka memiliki nama lengkap Haji Abdul Malik Karim Amrullah (HAMKA) lahir pada 16 Februari 1908 M di Sungai Batang, Maninjau, Sumatera Barat. Ayahnya adalah seorang ulama terkenal dan terpandang pada masanya, Haji Abdul Karim Amrullah atau dikenal dengan Haji Rasul. Ayahnya adalah pembawa paham tentang pembaharuan-pembaharuan Islam di tanah Minangkabau.⁷⁷

Hamka di Indonesia selalu lekat dengan panggilan Buya di depan namanya. Arti dari sebutan Buya adalah berasal dari bahasa Minangkabau yang merupakan kata serapan dari bahasa Arab yaitu *abi*, *abuya*, maknanya adalah *ayahku* atau panggilan untuk seseorang yang dihormati.⁷⁸

Hamka memulai pendidikan pertamanya dengan membaca Al-Qur'an yang dibimbing oleh ayahnya. Saat berusia tujuh tahun, ia memasuki sekolah dasar di desanya. Pada tahun 1916, Zainuddin Labai el-Yunisi membangun sekolah *diniyah* lalu Hamka didaftarkan oleh ayahnya untuk dapat bersekolah di sekolah *diniyah* itu.⁷⁹ Dengan demikian, rutinitas masa kecil Hamka sangat padat

⁷⁷ Hamka, *Penuntun Jiwa* (Depok: Gema Insani, 2019), 83.

⁷⁸ Syamsul Kurniawan & Erwin Mahrus, *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 235.

⁷⁹ M. Yunan Yusuf, *Alam Pikiran Islam Pemikiran Kalam: Dari Khawarij ke Buya HAMKA Hingga Hasan Hanafi* (Jakarta: Kencana, 2014), 236.

dengan ajaran-ajaran kaidah Islam. Lalu melanjutkan perjalanan ke Pekalongan untuk menemui dan berguru pada kakak iparnya, Ahmad Rasyid Sutan Mansur. Saat itu, Hamka mendapat kesempatan untuk mengikuti suatu pertemuan para tokoh-tokoh Muhammadiyah juga kesempatan untuk bergabung dengan organisasi tersebut.

Pada tahun 1925, Hamka pulang ke Padang Panjang dan masa inilah dimulainya kemahiran Hamka dalam mengarang. Pada waktu yang sama, ia mendirikan Tabligh Muhammadiyah di Gantangan, Padang Panjang.⁸⁶ Pada tahun 1927, Hamka berprofesi sebagai guru agama di Perkebunan Tebing Tinggi, Medan. Setelah dua tahun, ia pindah mengajar ke Padang Panjang. Lalu, sejak tahun 1957 hingga tahun 1958 Hamka dilantik sebagai dosen di Universitas Islam Jakarta serta Universitas Muhammadiyah, Padang Panjang. Di samping itu, Hamka juga disahkan menjadi rektor di Perguruan Tinggi Islam, Jakarta juga professor Universitas Mustopo, Jakarta. Selanjutnya, pada tahun 1951 hingga 1960 ia menduduki jabatan sebagai Pegawai Tinggi Agama di Kementerian Agama Indonesia.⁸⁷

Tidak hanya sibuk di dunia pendidikan, Hamka juga aktif dalam dunia organisasi, terutama organisasi Muhammadiyah. Pada tahun 1925, Hamka pernah berpartisipasi dalam pendirian Muhammadiyah di Padang Panjang. Lalu pada tahun 1928, ia menjabat sebagai ketua Muhammadiyah Cabang Padang Panjang dan pada tahun itu juga ia mendirikan pusat latihan untuk para pendakwah

⁸⁶ Yanuardi Syukur dan Arlen Ara Guci, *BUYA HAMKA: Memoar Perjalanan Hidup Sang Ulama* (Solo: Tinta Medina, 2018), 18.

⁸⁷ Munajat, Skripsi: "Keteladanan Perspektif Hamka Kajian *Tafsir Al-Azhar*" (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021), 38.

Muhammadiyah. Hamka juga pernah menjabat sebagai konsul Muhammadiyah di Makassar pada tahun 1930. Seiring dengan berjalannya waktu, karier Hamka dalam dunia organisasi terus meningkat. Hal ini dibuktikan dengan dilantikannya Hamka sebagai Ketua Majelis Pimpinan Muhammadiyah di Sumatera Barat pada tahun 1946. Lalu pada tahun 1953, ia memiliki kesempatan menjabat sebagai Penasihat Pimpinan Pusat Muhammadiyah.⁸⁸

Selain aktif di organisasi Muhammadiyah, Hamka juga aktif dalam organisasi politik di Indonesia. Pada tahun 1925, ia bergabung dengan Partai Politik Sarekat Islam. Lalu pada tahun 1945, ia ikut serta dalam melawan Belanda di Indonesia dengan pidatonya juga ikut bergerilya di hutan Medan. Selanjutnya, pada tahun 1947, Hamka dipilih dan dilantik sebagai Ketua Barisan Pertahanan Nasional.⁸⁹

Hamka adalah ulama dan tokoh masyarakat yang bernaluri bersih. Hal ini membuatnya sangat menolak adanya penerapan Demokrasi Terpimpin yang dideklarasikan oleh Soekarno. Namun, kritik kerasnya ini tidak dipedulikan dan sistem demokrasi terpimpin tetap berjalan. Pada tahun 1964, Hamka ditangkap namun tidak pernah diadili dan bebas dari penjara seiring dengan runtuhnya masa pemerintahan Orde Lama. Selama dalam jeruji besi, dia sempat merampungkan tafsir Al-Qur'an yang diberi judul *Tafsir Al-Azhar*. Tepat sepuluh tahun setelah itu, ia kemudian mendapatkan gelar doktor *honoris causa* dari Universitas al-

⁸⁸ Ara Gucci, *BUYA HAMKA*, 34.

⁸⁹ *Ibid.*

	QS. Al-Mā'idah [5]: 110	ادْكُرْ	
	QS. Al-An'ām [6]: 68, 69, 90	ذِكْرِي	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-An'ām [6]: 118-119	ذِكْرٍ	
	QS. Al-An'ām [6]: 138	يَذْكُرُونَ	
	QS. Al-An'ām [6]: 152	تَذْكُرُونَ	
	QS. Al-A'rāf [7]: 26, 130	يَذْكُرُونَ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-A'rāf [7]: 69, 74, 86, 171	ادْكُرُوا	
	QS. Al-A'rāf [7]: 201	تَذْكُرُوا	
	QS. Al-A'rāf [7]: 205	ادْكُرْ	
	QS. Al-Anfāl [8]: 2	ذِكْرَ اللَّهِ	<i>Madaniyyah</i>
	QS. Al-Anfāl [8]: 26, 45	ادْكُرُوا	<i>Madaniyyah</i>
	QS. Hūd [11]: 114, 120	ذِكْرِي	<i>Makkiyah</i>
	QS. Yūsuf [12]: 42	ذِكْرٍ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Yūsuf [12]: 45	ادْكُرْ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Yūsuf [12]: 85	تَذْكُرْ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Ra'd [13]: 28	بِذِكْرِ اللَّهِ	<i>Madaniyyah</i>
	QS. Ibrāhīm [14]: 5	ذَكِّرْهُمْ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Ibrāhīm [14]: 6	ادْكُرُوا	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Naḥl [16]: 44	الذِّكْرِ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Isrā' [17]: 41	لِيَذْكُرَ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Kahf [18]: 24	ادْكُرْ رَبَّنَا	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Kahf [18]: 28	ذِكْرِنَا	
	QS. Al-Kahf [18]: 63	ادْكُرْهُ	
	QS. Maryam [19]: 67	يَذْكُرْ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Ṭāhā [20]: 14	لِيَذْكُرِي	<i>Makkiyah</i>
	QS. Ṭāhā [20]: 34	نَذْكُرْكَ	
	QS. Ṭāhā [20]: 42	ذِكْرِي	
	QS. Al-Anbiyā' [21]: 36	يَذْكُرْ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Anbiyā' [21]: 42	ذِكْرٍ رَّبِّهِمْ	<i>Makkiyah</i>
	QS. Al-Ḥajj [22]: 35	ذِكْرَ اللَّهِ	<i>Madaniyyah</i>
	QS. Al-Ḥajj [22]: 36	فَادْكُرُوا	<i>Madaniyyah</i>
	QS. Al-Mu'minūn [23]: 85	تَذْكُرُونَ	<i>Makkiyah</i>

	QS. Al-Mu'minūn [23]: 110	ذِكْرِي	Makkiyah
	QS. Al-Nūr [24]: 1 & 27	تَذَكَّرُونَ	Madaniyyah
	QS. Al-Nūr [24]: 36	يُذَكِّر	Madaniyyah
	QS. Al-Nūr [24]: 37	ذِكْرِ اللَّهِ	Madaniyyah
	QS. Al-Syu'arā' [26]: 227	ذَكِّرُوا اللَّهَ	Makkiyah
	QS. Al-Naml [27]: 62	تَذَكَّرُونَ	Makkiyah
	QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 43, 46, 51	يَتَذَكَّرُونَ	Makkiyah
	QS. Al-'Ankabūt [29]: 45	ذِكْرٍ	Makkiyah
	QS. Al-Aḥdhāb [33]: 9	ادْكُرُوا	Madaniyyah
	QS. Al-Aḥdhāb [33]: 21	ذَكَّرَ اللَّهُ	
	QS. Al-Aḥdhāb [33]: 34	ادْكُرْنَ	
	QS. Al-Aḥdhāb [33]: 35	الذَّاكِرَاتِ؛ الذَّاكِرَاتِ	
	QS. Al-Aḥdhāb [33]: 41	ادْكُرُوا اللَّهَ	
	QS. Fāṭir [35]: 3	ادْكُرُوا	Makkiyah
	QS. Al-Sāffāt [37]: 13	يَذْكُرُونَ	Makkiyah
	QS. Ṣād [38]: 17	ادْكُرْ	Makkiyah
	QS. Ṣād [38]: 32	ذِكْرٍ رَبِّي	
	QS. Ṣād [38]: 41, 45, 48	ادْكُرْ	
	QS. Ṣād [38]: 46	ذِكْرِي	
	QS. Al-Zumar [39]: 22-23	ذِكْرِ اللَّهِ	Makkiyah
	QS. Al-Zumar [39]: 45	ذِكْرٍ	Makkiyah
	QS. Ghāfir [40]: 44	فَسَتَذْكُرُونَ	Makkiyah
	QS. Al-Zukhruf [43]: 13	ادْكُرْ	Makkiyah
	QS. Al-Zukhruf [43]: 5, 36, 44	ذِكْرٍ	Makkiyah
	QS. Al-Aḥqāf [46]: 21	ادْكُرْ	Makkiyah
	QS. Muhammad [47]: 20	ذِكْرٍ	Madaniyyah
	QS. Al-Dhāriyāt [51]: 49	تَذَكَّرُونَ	Makkiyah
	QS. Al-Ḥadid [57]: 16	لِيَذْكُرِ اللَّهُ	Madaniyyah
	QS. Al-Mujādalah [58]: 19	ذِكْرِ اللَّهِ	Madaniyyah
	QS. Al-Jumu'ah [62]: 9	ذِكْرِ اللَّهِ	Madaniyyah
	QS. Al-Jumu'ah [62]: 10	ادْكُرُوا اللَّهَ	Madaniyyah
	QS. Al-Munāfiqun [63]: 9	ذِكْرِ اللَّهِ	Madaniyyah

QS. Al-Ra'd [13]: 22	الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Ibrāhīm [14]: 31, 37, 40	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Isrā' [17]: 78	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Isrā' [17]: 110	بِصَلَاتِكَ	Makkiyah
QS. Maryam [19]: 31, 55, 59	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Ṭāhā [20]: 14	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Ṭāhā [20]: 132	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Anbiyā' [21]: 73	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Ḥajj [22]: 35, 41, 78	الصَّلَاةَ / الصَّلَاةَ / الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Al-Mu'minūn [23]: 2	صَلَاتِهِمْ	Makkiyah
QS. Al-Mu'minūn [23]: 9	صَلَاتِهِمْ	Makkiyah
QS. Al-Nūr [24]: 37, 56, 58	الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Al-Nūr [24]: 41	صَلَاتِهِ ۝	Madaniyyah
QS. Al-Naml [27]: 3	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Ankabūt [29]: 45	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Rūm [30]: 31	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Luqmān [31]: 4, 17	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Aḥdhab [33]: 33	الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Fātir [35]: 18, 29	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Syūrā [42]: 38	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Mujādalah [58]: 13	الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Al-Jumu'ah [62]: 9	لِلصَّلَاةِ	Madaniyyah
QS. Al-Jumu'ah [62]: 10	الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Al-Ma'ārij [70]: 22	الْمُصَلِّينَ	Makkiyah
QS. Al-Ma'ārij [70]: 23, 34	صَلَاتِهِمْ	Makkiyah
QS. Al-Muzzammil [73]: 20	الصَّلَاةَ	Makkiyah
QS. Al-Muddassir [74]: 43	الْمُصَلِّينَ	Makkiyah
QS. Al-Qiyamah [75]: 31	صَلَّى	Makkiyah
QS. Al-A'lā [87]: 15	فَصَلَّى	Makkiyah
QS. Al-'Alaq [96]: 10	صَلَّى	Makkiyah
QS. Al-Bayyinah [98]: 5	الصَّلَاةَ	Madaniyyah
QS. Al-Mā'un [107]: 4	لِلْمُصَلِّينَ	Makkiyah

	QS. Al-Mā'un [107]: 5	صَلَاتِهِمْ	Makkiyah
	QS. Al-Kauthar [108]: 2	فَصَلِّ	Makkiyah

Dari 72 ayat yang mencakup term salat, salat yang sesuai dengan *self-healing* perspektif kitab *Tafsir Al-Azhar* adalah terdapat pada penafsiran Al-Qur'an surah Al-Baqarah [2]: 45 serta Al-Mu'minun [23]: 2. Pada kedua ayat ini menyatakan bahwa kekhusyukan dalam salat adalah salah satu elemen yang dapat menghadirkan ketenteraman dan kedamaian pada jiwa.

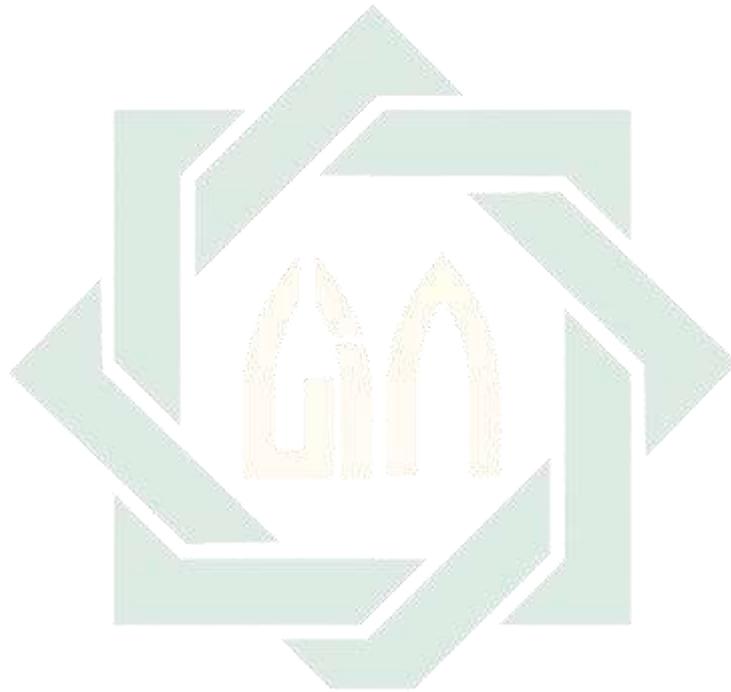
Tabel 3: Ayat-ayat Sabar¹⁰³

Term	Nama Surat dan no Ayat	Kata	Makki dan Madani
sabr	QS. Al-Baqarah [2]: 45	الصَّابِرِينَ	Madaniyyah
	QS. Al-Baqarah [2]: 61	نَّصِيرًا	
	QS. Al-Baqarah [2]: 153	الصَّابِرِينَ ; بِالصَّبْرِ	
	QS. Al-Baqarah [2]: 155, 177, 249	الصَّابِرِينَ	
	QS. Al-Baqarah [2]: 250	صَبْرًا	
	QS. Ali Imrān [3]: 17	الصَّابِرِينَ	Madaniyyah
	QS. Ali Imrān [3]: 120	نَّصِيرُوا	
	QS. Ali Imrān [3]: 142, 146, 200	الصَّابِرِينَ	
	QS. Al-Nisā' [4]: 25	نَّصِيرُوا	Madaniyyah
	QS. Al-An'ām [6]: 34	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-A'rāf [7]: 87	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-A'rāf [7]: 126	صَبْرًا	
	QS. Al-A'rāf [7]: 137	صَبْرًا	
	QS. Al-Anfāl [8]: 46	اصْبِرُوا	Madaniyyah
	QS. Al-Anfāl [8]: 66	الصَّابِرِينَ	Madaniyyah
	QS. Yūnus [10]: 18, 83	الصَّابِرِينَ	Makkiyah
	QS. Yūnus [10]: 109	اصْبِرْ	Makkiyah

¹⁰³ Muhammad Fu'ad Abdul-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li afraz Al-Qur'an al-Karim* (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), 399-401.

	QS. Hūd [11]: 11	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Hūd [11]: 49	صَبْرٌ	
	QS. Hūd [11]: 115	اصْبِرْ	
	QS. Yūsuf [12]: 18, 83	فَصَبِرْ	Makkiyah
	QS. Yūsuf [12]: 90	يَصْبِرْ	Makkiyah
	QS. Al-Ra'd [13]: 22	صَبْرًا	Madaniyyah
	QS. Ibrāhīm [14]: 5	صَبَّارٍ	Makkiyah
	QS. Ibrāhīm [14]: 12	لَتَصْبِرَنَّ	
	QS. Ibrāhīm [14]: 21	صَبْرَنَا	
	QS. Al-Naḥl [16]: 42	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-Naḥl [16]: 96, 110	صَبْرًا	
	QS. Al-Naḥl [16]: 126	الصَّابِرِينَ	
	QS. An-Naḥl [16]: 127	اصْبِرْ	Makkiyah
	QS. Al-Kahf [18]: 28	اصْبِرْ	Makkiyah
	QS. Al-Kahf [18]: 67, 72, 75, 78, 82	صَبْرًا	
	QS. Al-Kahf [18]: 68	تَصْبِرْ	
	QS. Al-Kahf [18]: 69	صَابِرًا	
	QS. Maryam [19]: 65	اصْطَبِرْ	Makkiyah
	QS. Ṭāhā [20]: 130	اصْبِرْ	Makkiyah
	QS. Ṭāhā [20]: 132	اصْطَبِرْ	Makkiyah
	QS. Al-Anbiyā' [21]: 85	الصَّابِرِينَ	Makkiyah
	QS. Al-Ḥajj [22]: 35	الصَّابِرِينَ	Madaniyyah
	QS. Al-Mu'minūn [23]: 111	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-Furqān [25]: 75	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 54	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 80	الصَّابِرُونَ	Makkiyah
	QS. Al-Ankabūt [29]: 59	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-Rūm [30]: 60	اصْبِرْ	Makkiyah
	QS. Luqmān [31]: 17	اصْبِرْ	Makkiyah
	QS. Luqmān [31]: 31	صَبَّارٍ	Makkiyah
	QS. Al-Sajdah [32]: 24	صَبْرًا	Makkiyah
	QS. Al-Aḥdhab [33]: 35	الصَّابِرِينَ	Madaniyyah

Hamka dalam menafsirkan ayat di atas juga mengaitkan dengan sebuah Hadis yang memperlihatkan Rasulullah mengajari umatnya untuk berterima kasih atau bersyukur tanpa memandang banyak sedikitnya nikmat itu.¹²⁵



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹²⁵ Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, 3792-3793.

BAB IV

SELF-HEALING DALAM KITAB *TAFSIR AL-AZHAR*

A. Konsep *Self-healing* Perspektif Hamka

Self-healing mulai ramai diperbincangkan di tengah masyarakat. Memang bukan hal yang baru tentang gangguan mental, ketidaksehatan pada mental, ataupun penyakit yang menyerang jiwa. Namun, istilah *self-healing* menjadi pembicaraan yang hangat baru-baru ini. Hal ini karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi karena semakin berkembangnya zaman.

Seperti halnya, masyarakat kini lebih bersifat kapitalis. Salah satu hukum dari kapitalisme adalah tergila-gila untuk memperoleh keuntungan sebanyak-banyaknya. Supaya dapat meraih tujuan tersebut, segala macam cara akan dilaksanakan demi mendapatkan keuntungan sebanyak mungkin sehingga mengakibatkan adanya eksploitasi sumber daya alam dan sumber daya manusia. Kondisi inilah yang membuat manusia sebagai pekerja harus bekerja lebih keras bahkan melebihi kapasitas energi manusia itu sendiri. Fakta ini menjadikan manusia memiliki beban yang berlebih karena banyaknya tuntutan dalam hidupnya.

Di samping itu, juga disebabkan perkembangan teknologi saat ini. Pada zaman kini, segala informasi dapat dengan mudah diakses dan apapun bisa diunggah di media sosial (medsos). Dengan begitu, maka mudah bagi tiap individu mengetahui segala hal baik pada individu lain sehingga mudah untuk

comparing (membandingkan) diri dengan segala pencapaian orang lain.¹²⁶ Hal inilah penyebab munculnya gangguan-gangguan yang mempengaruhi kesehatan mental.

Kata *self-healing* sering digunakan oleh sebagian besar orang dengan makna *refreshing* dengan cara jalan-jalan ke pantai, *staycation* di suatu resort yang memiliki pemandangan yang indah, berbelanja, menonton film di bioskop, dan sebagainya. Beberapa aktivitas yang disandingkan dengan kata *self-healing* adalah aktivitas yang memberi efek bahagia namun hanya sementara, serta ketika melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan mengesampingkan sejenak masalah-masalah dalam hidupnya atau luka batinnya. Pemahaman masyarakat tentang *self-healing* seperti inilah yang salah karena *self-healing* yang sebenarnya adalah metode sebagai upaya untuk menyembuhkan segala masalah-masalah mental yang melukai batin sehingga menciptakan jiwa yang sehat dan tenang, bukan bahagia yang bersifat sementara.

Apabila ditinjau dari sudut pandang psikologi, konsep *self-healing* yang sesuai dengan tujuannya adalah individu harus fokus pada diri sendiri, lalu mengidentifikasi apa yang menjadi masalah dalam diri yang mengakibatkan adanya gejala gangguan mental atau jiwa. Selanjutnya, ambil kontrol diri sepenuhnya sehingga dapat menerima (*acceptance*) segala kekurangan dan kesalahan pada diri. Apabila sudah mampu sampai step ini, maka akan didapatinya kedamaian dan ketenangan pada pikiran dan hatinya. Dengan demikian, hakikat dari *self-healing* dari kacamata psikologi.

¹²⁶Sherly Annavita Rahmi, "3 TIPS SELF-HEALING: Terkendali dan Impactful | Adaapa? Eps. 30" Youtube, diunggah oleh Sherly Annavita Rahmi pada tanggal 26 Maret 2022 <https://youtu.be/aDXmbKBDtOE> (Akses: 1 Maret 2023, 18.00)

yang hanya dilakukan oleh lidah saja dan yang kedua adalah arti dalam pengertian luas, zikir adalah menyebut nama-nama Allah pujian-pujian terhadap-Nya atau segala yang berkaitan dengan-Nya yang disertai dengan kehadiran kalbu.¹²⁸ Di dalam Al-Qur'an, kata *dhikr* dengan bentuk turunannya disebut sebanyak 280 kali.

Zikir adalah aktivitas yang mengajak untuk selalu mengingat Allah. Hal yang umum dilakukan sebagai bentuk zikir adalah dengan menyebut-nyebut nama Allah, pujian-pujian terhadap-Nya, serta segala sifat-sifat yang berkaitan dengan Allah. Namun, hal yang membuat zikir memiliki pengaruh yang *powerful* adalah ketika zikir secara lisan juga melibatkan hati (kalbu). Salah seorang ahli ilmu kedokteran dari Harvard University yang bernama Herbert Benson, dari hasil riset yang telah dilakukannya membuktikan bahwa segala macam mantra dalam Islam atau yang disebut zikir, yaitu formula-formula khusus yang dilafalkan secara repetitif atau berulang-ulang, dapat memberikan efek positif untuk kesembuhan berbagai penyakit.¹²⁹

Zikir memiliki kemuliaan dalam Islam, seperti yang tertera dalam Shahih Muslim dari Abu Sa'id al-Khudri dan Abu Hurairah yang bersaksi bahwa Nabi Muhammad bersabda bahwa orang-orang yang senantiasa berzikir maka akan dikelilingi oleh malaikat serta diturunkan rasa tenang pada

¹²⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa* (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 4.

¹²⁹ Web Rumah Sakit Unair Airlangga, "Berzikir Dapat Meningkatkan Kemampuan Genetik Melawan Penyakit" Rumah Sakit Unair Airlangga, 22 Mei 2013 <http://rumahsakit.unair.ac.id>

aktivitas pada hipotalamus supaya dapat mencegah produksi hormon *corticotrophin-releasing factor* (CRF) sehingga terjadi hambatan ketika proses mensekresi *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) di kelenjar *anterior pituitary*. Terjadinya hambatan tersebut, maka akan memberi pengaruh pada produksi cortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Kondisi inilah yang menjadikan tubuh dalam keadaan tenang, tekanan darah stabil, dan detak jantung beritme normal.¹³⁴

Supaya zikir dapat memberi pengaruh positif untuk diri manusia, perlu untuk diketahui cara atau adab berzikir kepada Allah. Pada kitab *Tafsir Al-Azhar*, Hamka menjabarkan pada penafsiran Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 205 terkait tuntunan yang benar untuk berzikir.¹³⁵ Pada penafsiran ayat tersebut, dijelaskan bahwa ada empat hal perlu diperhatikan ketika berzikir yaitu: 1) Berzikir dengan hati, artinya melibatkan hati untuk merenungkan kekuasaan dan kebesaran-Nya; 2) Berzikir secara *Tadarru'*, yakni merendahkan diri di hadapan Allah; 3) berzikir dengan memiliki perasaan takut kepada-Nya, yaitu takut dicabutnya segala nikmat, anugerah, atau takut hilangnya pertolongan-Nya; 4) tidak diperkenankan untuk berzikir dengan suara keras atau bahkan teriak-teriak. Hal ini karena Allah adalah Maha Mendengar, tentu meskipun zikir itu hanya ada diucapkan di dalam batin, Allah pun pasti bisa mendengar zikir itu. Selain itu, hendaknya tempat yang

¹³⁴ Ummul Khasanah Eka Rahmawati, Skripsi: Pengaruh Dzikir terhadap Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Open Prostatectomy di Bangsal Alamanda 1 RSUD Sleman Yogyakarta (Yogyakarta: STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, 2015), 9.

¹³⁵ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar* jilid IV (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 1989), 2672.

dalam menunaikan salat hanya bisa dicapai dengan memusatkan hati kepada salat, menyibukkan diri dengan salat, dan melupakan segala hal lain dan memprioritaskan salat.¹⁴²

Salat dengan khusyuk memang sangat sulit dipraktikkan. Seringkali salat yang dilakukan di sela-sela kesibukan hanya dilakukan sebagai kewajiban saja dan terkesan terburu-buru dalam melaksanakannya. Selain itu, ketika mengerjakan salat sulit untuk memfokuskan hati dan pikiran kepada Allah karena pikirannya masih penuh dengan urusan dunianya. Oleh karena itu, pentingnya melatih diri untuk dapat khusyuk dalam salat dan mengesampingkan sejenak kepentingan dunia. Salah satu cara untuk melatih diri agar dapat khusyuk dalam salat adalah dengan memahami betul semua bacaan-bacaan salat sehingga seseorang akan dapat meresapi dan menghayati bacaan-bacaan salat tersebut dan membayangkan dirinya sedang sibuk memuji dan berdialog dengan Tuhannya. Dengan demikian, maka dapat dengan mudah memfokuskan pikiran dan hatinya pada mengingat Allah.

3. *Sabar*

Arti sabar secara bahasa adalah menahan diri. Sabar dalam arti luas merupakan sikap menahan diri dari hal-hal yang dibencinya seperti layaknya bersusah payah melawan nafsu ketika akan menunaikan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa yang memiliki konsekuensi dalam menjalankannya maka juga menahan diri dari hawa nafsunya untuk melakukan hal yang maksiat, serta menahan diri dari ujian hidup yang menimpanya sehingga tidak ada

¹⁴² Ad-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir* ., 8.

cobaan hidup dan tegar menjalani segala kesulitan dan rintangan yang dilalui.¹⁴⁵

Pernyataan terkait sabar dapat memberikan ketenangan dan ketenteraman pada hati juga dibenarkan dalam ranah psikologi. Andri menjelaskan bahwa stres dapat muncul pada pikiran manusia karena produksi persepsi-persepsi negatif secara berlebihan yang dilakukan oleh amigdala. Persepsi-persepsi yang diciptakan oleh pikiran sendiri inilah menimbulkan adanya kecemasan, kegelisahan, serta emosi-emosi negatif lainnya. Upaya untuk menanggulangi serta mengurangi adanya persepsi-persepsi tersebut, dapat dilakukan dengan sabar dan ikhlas.¹⁴⁶

Selain itu, Hamka juga secara jelas mengatakan bahwa sikap sabar memang sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal ini dikarenakan sabar memiliki ganjaran yang besar serta memiliki kedudukan yang mulia di dalam Islam. Bahkan di dalam Al-Qur'an, secara jelas ditunjukkan bahwa Allah akan selalu menyertai pribadi yang sabar. Selain itu, pernyataan ini juga selaras dengan sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id Al-Khudri yaitu menyatakan bahwa Allah akan selalu meridhai seseorang yang berupaya menjaga kesabaran dalam dirinya.¹⁴⁷

¹⁴⁵ Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa* Terj. Zaka alfarizi (Bandung: Pustaka, 2005), 312.

¹⁴⁶ Andri, "Ikhlās Sabar Sadar Membantu Kurangi Stres & Cemas Tanpa Obat" Youtube, diunggah oleh Andri Psikosomatik pada tanggal 2 Juli 2021 <https://youtu.be/Vf5QrB6fbsM> (Akses: 11 Mei 2023)

¹⁴⁷ Khalid Basalamah, "Karakteristik Mereka yang Dicintai Allah – Orang-orang yang Sabar" Youtube, diunggah oleh Khalid Basalamah Official pada tanggal 18 Juni 2021 <https://youtu.be/kfW6hUDjibI> (Akses: 13 Mei 2023)

Setiap manusia hendaknya memiliki kesadaran akan kecilnya ia yang hanya sebagai makhluk-Nya. Dengan memahami ini, maka setiap orang akan mengerti batasan-batasan dirinya seperti tidak perlu untuk bisa atau mahir dalam segala hal, wajar bila mengalami kegagalan, dan tidak semua takdirnya ada di tangannya sendiri. Dengan demikian, maka tiap orang akan lebih mudah berkompromi dengan pikirannya, tidak menuntut banyak atas dirinya di luar kemampuannya, dan dapat mudah menerima dirinya sendiri sehingga dapat memberi ketentrangan dalam pikiran dan hatinya.

Apabila ditinjau dari pernyataan di atas, zikir memiliki kemiripan dengan metode *self-healing mindfulness*. *Mindfulness* adalah teknik untuk memberi waktu agar fokus dengan hal yang terjadi sekarang tanpa menghakimi apa yang terjadi dan memiliki kesadaran penuh dalam diri. Dengan demikian, relevansi dari zikir dengan teknik *mindfulness* adalah hasil dari keduanya yang dapat menghadirkan kesadaran yang penuh atas diri terutama perihal kekurangan pada diri sendiri.

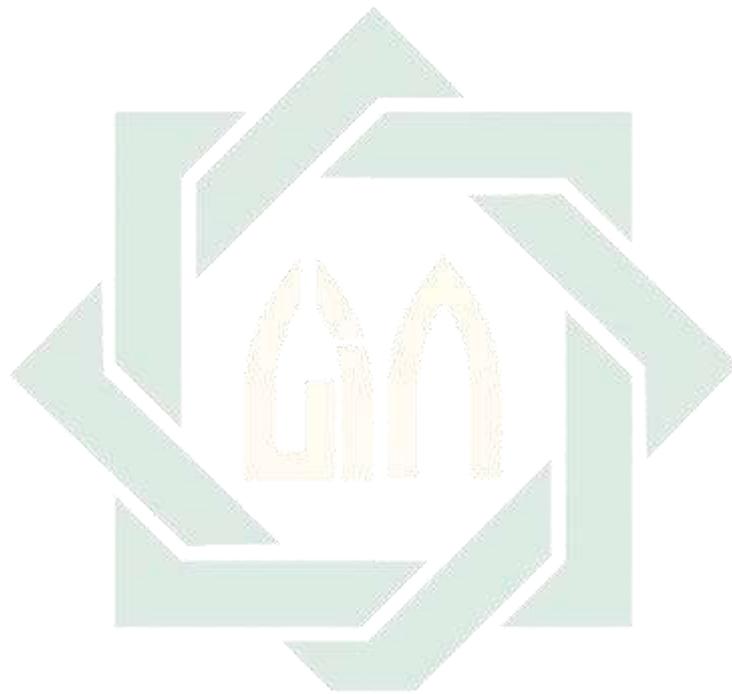
Selain itu, dalam cara mempraktikkan kedua teknik ini juga memiliki kesamaan. Zikir memang dapat dilakukan di berbagai tempat dan tidak terbatas oleh waktu. Zikir bisa dilakukan sembari melakukan aktivitas lain. Namun, ada juga cara berzikir yang meluangkan waktu sebentar, lalu duduk, mulut dan hatinya sibuk berzikir dan pikirannya fokus terhadap segala emosi atau perasaan dalam diri juga sibuk mengingat kebesaran Allah. Cara inilah yang menjadi salah satu titik kesamaan dengan teknik *mindfulness*.

dalam menghadapi masalah serta bertahan ketika menghadapi kesulitan apapun.

- c. Sikap ikhlas serta menerima kenyataan, yaitu ketika seseorang memiliki sikap sabar, pasti ikhlas atas semua yang terjadi dan berusaha untuk menerima semua takdir yang Allah takdirkan pada hidupnya.
- d. Sikap memaafkan, yakni ketika seseorang telah berhasil menerima kenyataan atau takdirnya secara ikhlas maka seseorang tersebut juga bisa memiliki sikap memaafkan.
- e. Memiliki sikap tenang, yaitu sabar dapat menciptakan kepribadian atau karakter seseorang menjadi lebih tenang karena orang yang memelihara dirinya dari sabar, akan lebih berhati-hati dalam bersikap dan berkata.
- f. Sikap untuk berpikir panjang, yakni orang yang sabar ketika menghadapi masalah akan memikirkan solusi dari masalah itu dengan baik-baik serta secara logis.
- g. Sikap gigih dan pantang menyerah, artinya dengan sabar, individu akan cepat untuk pulih dan semangat kembali serta mengupayakan segala cara untuk bisa memperbaiki dan menyelesaikan keadaan sulit yang sedang dihadapinya.

Dari penjabaran di atas, sabar dalam perspektif psikologi memiliki berbagai aspek psikologi yang baik dan kaya. Hal ini, menunjukkan bahwa sabar sangat baik untuk diterapkan dalam segala keadaan karena sabar memiliki banyak nilai positif untuk diri. Selain itu, sabar juga dapat kesehatan

dampak yang sama yaitu menjadikan diri lebih didominasi dengan emosi-emosi positif.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian bab-bab yang telah dijelaskan sebelumnya, konsep *self-healing* perspektif Hamka adalah aktivitas spiritual yang menekankan untuk senantiasa mengingat Allah. Dari penafsiran dalam kitab *Tafsir Al-Azhar*, aktivitas-aktivitas spiritual tersebut diantaranya: zikir, salat, sabar, serta syukur.

Zikir dinilai mampu diaplikasikan sebagai metode untuk *self-healing* karena dalam penafsiran surah Al-Ra'd [13]: 28 menjelaskan bahwa dengan berzikir (mengingat Allah) maka akan dapat mendatangkan ketenangan pada hati serta jiwa. Salat juga dapat dimanfaatkan untuk *self-healing*, pernyataan ini sesuai dengan surah Al-Baqarah [2]: 45 yaitu dengan menunaikan salat maka dapat membersihkan hati dan jiwa sehingga memberi ketenangan batin. Namun, dengan syarat yakni melaksanakan salat dengan khusyuk, seperti yang telah dijelaskan dalam penafsiran Al-Qur'an surah Al-Mu'minun [23]: 2. Di samping itu, sabar juga menjadi metode untuk mencapai ketenangan. Sesuai dengan pernyataan Hamka dalam kitabnya, pada penafsiran Al-Qur'an surah Al-Baqarah [2]: 45 dan 153 bahwa sabar dapat memberi kelapangan pada jiwa manusia ketika menghadapi ujian kehidupan. Selain itu, syukur juga dapat digunakan untuk *self-healing*. Hal ini sesuai dengan penafsiran Al-Qur'an surah Ibrahim [14]: 7, yaitu

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Edisi Penyempurnaan 2019) Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019.
- Abdul-Baqi, Muhammad Fu'ad, *Mu'jam al-Mufahras li afraz Al-Qur'an al-Karim* Beirut: Dar al-Fikr. 1981.
- Alviyah, Aviv. "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*" *Ilmu Ushuluddin* Vol. 15 No. 1 Tahun 2016.
- Amirullah dkk, *Jejak Tokoh Islam*. Jakarta: Tempo Publishing, 2013.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar Jilid I*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989.
- _____, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar* jilid 4. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 1982.
- _____, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar* jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989.
- _____, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar* jilid 9. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989
- Andri, "Ikhlās Sabar Sadar Membantu Kurangi Stres & Cemas Tanpa Obat" Youtube, diunggah oleh Andri Psikosomatik pada tanggal 2 Juli 2021 <https://youtu.be/Vf5QrB6fbsM>
- Aning S, Floriberta. *100 Tokoh yang Mengubah Indonesia: Biografi Singkat Seratus Tokoh yang Paling Berpengaruh dalam Sejarah Indonesia di Abad 20*. Yogyakarta: Penerbit NARASI, 2005.
- Aulia, Muharini. "Psikologi Salat: Salat Khusyuk Bikin Rileks | Ustadzah Muharini Aulia | Filosofi Salat" Youtube, diunggah oleh Pocsastren pada tanggal 18 Januari 2022 <https://youtu.be/TRk0h7A1uPQ>
- Basalamah, Khalid. "Karakteristik Mereka yang Dicintai Allah – Orang-orang yang Sabar" Youtube, diunggah oleh Khalid Basalamah Official pada tanggal 18 Juni 2021 <https://youtu.be/kfW6hUDjibI>
- Burhanuddin, M. Dhuha Abdul Jabbar dan N. *Ensiklopedia Makna Al-Qur'an: Syarah Al-Faazhul Qur'an*. Bandung: Media Fitrah Rabbani, 2012.

- Cahyono, Eko Wahyu. *The Power of Gratitude* Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2019.
- Cambridge University Press & Assessment, “Cambridge Dictionary” <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/healing>
- ad-Dimasyqi, Abul Fida Isma’il Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir* Juz 18 Terj. Bahrun Abu Bakar. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo. 2004.
- Dahlan, Aisah. “THE POWER OF SELF-HEALING” Youtube, diunggah oleh draisahdahlan, 19 Agustus 2022, <https://youtu.be/CqBmXAwYhT4>
- _____, Aisah. “THE POWER OF SELF-HEALING – dr. Aisah Dahlan, CMHt., CM.NLP” Youtube, diunggah oleh drasiahdahlan pada 3 November 2022 <https://www.youtube.com/live/3c0kEz9wbNM?feature=share>
- El-Hafiz, Subhan. “UTS#1: Psikologi, Sabar, & Perempuan” Youtube, diunggah oleh Ibu Profesional ASIA pada 2 Oktober 2021 <https://www.youtube.com/live/kSv0r816atM?feature=share>
- Ersyafiani, Nurkhalisha. “Self-healing: Sebuah Perjalanan Menyembuhkan Diri”, *pijarpsikologi.org* diunggah pada 1 Januari 2023, <https://pijarpsikologi.org/blog/self-healing-sebuah-perjalanan-menyembuhkan-diri>
- Farhan, Ahmad. “Studi Living Al-Qur’an Pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu (Analisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur’an).” *Jurnal Refleksi* 16, no. 1 (2017).
- al-Fauzan, ‘Abdullah bin Shalih *Kaifa Nakūna min al-Syākirīn* Terj. Hedi Fajar Rahadian. Bandung : Penerbit Marja. 2016.
- Fazlul-Karim, Al-Haj Maulana. *Imam Ghazali’s Ihya Ulum-Id-Din edisi Inggris* Terj. Purwanto Bandung: Penerbit Marja, 2019.
- Firdaus, “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an” *Jurnal Mimbar* Vol. 5 No. 1, 2019.
- Fitri, Ade Zoraya. “SELF HEALING: be healthier than ever”, Youtube, diunggah oleh diri.positif pada 8 Agustus 2022 <https://youtu.be/1Z8Qpfc-xiY>
- Flaxington, Beverly D. *Self-talk for a Calmer You*, Avon: Adams Media. TT.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Juz I*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- _____. *Tafsir Al-Azhar Juz Ke-13-14*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- _____. *Tafsir Al-Azhar Juz XV*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984.

- Krishna, Anand. *Seni Memberdaya Diri: Meditasi & Reiki untuk "Manajemen Stres" & "Kesehatan Rohani dan Jasmani"* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.
- Kurniawan, Syamsul & Erwin Mahrus. *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* Jakarta: Kementerian Agama RI, 2016.
- Al-Maswani, Ibnu Rusydi. *Qur'anic Healing: Al-Qur'an Penghibur Hati Yang Lelah*. Jakarta: Laksana, 2018.
- Mudin, Miski Muhammadi. *Manage Your Galau with Al-Qur'an*. Yogyakarta: DIVA Press, 2016.
- Munthe, Saifuddin Herlambang. *Studi Tokoh Tafsir: dari Klasik Hingga Kontemporer*. Pontianak: IAIN Pontianak Press, 2018.
- Munajat, Skripsi: "Keteladanan Perspektif Hamka Kajian *Tafsir Al-Azhar*" Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.
- Munawir, Ahmad Warson. *al-Munawir*. Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi." *Journal of Sufism and Psychotherapy* Vol. 2, No. 1, 2022.
- Najati, Muhammad Utsman. *Hadits dan Ilmu Jiwa* Terj. Zaka alfarizi Bandung: Pustaka. 2005.
- an-Nawawi, Al-Imam Muhyiddin Abu Zakaria Yahya bin Syaraf. *Al-Adzkar al-Muntakhabah min Kalami Sayyidil-Abrar*, Terj. Farid Abdul Aziz Qurusy Jakarta: Bee Media Pustaka, 2021.
- Niko, Puti Febriana. "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil" *Jurnal ISLAMIKA* Vol. 01. No. 01. 2018.
- Pedhu, Yoseph. "*Forgiveness Theraphy* Sebagai Salah Satu Intervensi Terapeutik dalam Konseling" *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Vol. 7 No. 2, Mei 2022.
- Prabowo, Adhytman. "*Gratitude dan Psychological Well-Being* pada Remaja" *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 5 No. 2 Tahun 2017.
- Pranoto, Naning. *Writing for Therapy* Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2015.

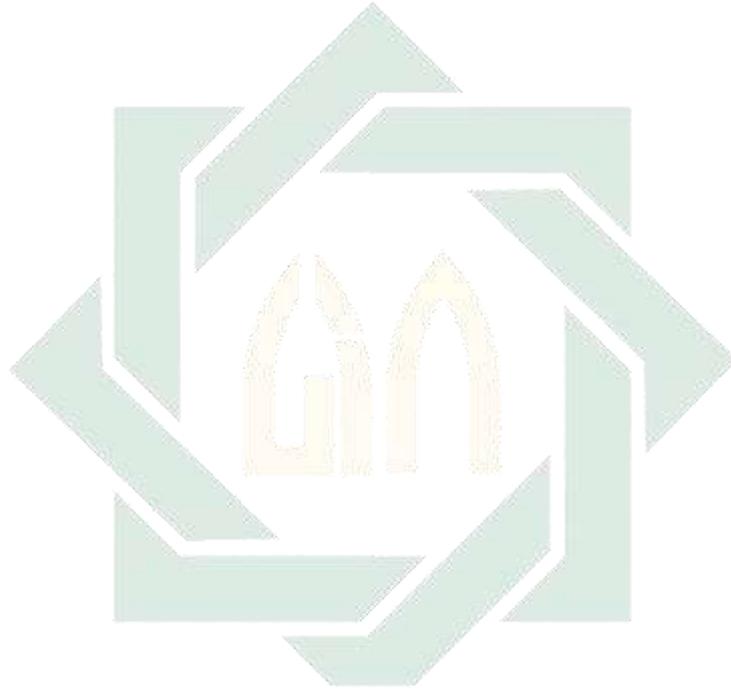
- Quthb, Sayyid. *Fi Zhilalil-Qur'an* Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani Press. 2003.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing is Knowing Your Own Self* Surabaya: Unesa University Press. 2020.
- Rahmawati, Ummul Khasanah Eka. Skripsi: “*Pengaruh Dzikir terhadap Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Open Prostatectomy di Bangsal Alamanda 1 RSUD Sleman Yogyakarta*” Yogyakarta: STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta. 2015.
- Rahmi, Sherly Annavita. “3 TIPS SELF-HEALING: Terkendali dan Impactful| AdaApa? Eps. 30”, Youtube, diunggah oleh Sherly Annavita Rahmi pada 26 Maret 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=aDXmbKBDtOE>
- Ridwan, Moh Bin Samsuddin. Skripsi: “*Terapi Menulis dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*” Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. 2018.
- Rosmawati, Angelika. *The Miracle of Self Healing Part 1.1* Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022.
- Samsu. *Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*. Jambi: Pustaka Jambi, 2017.
- Santana K, Septiawan. *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Kedua*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2010.
- Santoso dkk. “Harmonisasi Al-Ruh, Al-Nafs, Al-Hawa dalam Psikologi Islam” *Jurnal ISLAMIKA* Vol. 3 No. 1 Tahun 2020.
- Setyaningsih, Rila. *Psikologi Komunikasi: Suatu Pengantar & Perspektif Islam*. Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2019.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Tangerang: PT. Lentera Hati, 2018.
- _____, *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Penerbit Mizan, 1996.
- _____, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* Volume 7 Jakarta: Lentera Hati. 2002.
- Siswanti, Gista Naruliya. “Eksistensi dan Konsep Syifa’ dalam Tafsir Fakhruddin al-Razi” *Jurnal al-Mada* Vol. 2, No. 2, Tahun 2019.

- Subandi, *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius* Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.
- Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi” *Jurnal Psikologi* Vol. 38 No. 2, Tahun 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013.
- Syukur, Yanuardi dan Arlen Ara Guci. *BUYA HAMKA: Memoar Perjalanan Hidup Sang Ulama*. Solo: Tinta Medina, 2018.
- Tempo, Pusat Data & Analisa. *Meditasi: Mencari Ketenangan Jiwa* Jakarta: Tempo Publishing. 2021.
- _____, Pusat Data dan Analisis *Metode Mindfulness untuk Meredakan Stres dan Kecemasan* Jakarta: TEMPO Publishing. 2021.
- THC Editorial Team. “Psychotherapy: Introdocion, Types, Benefits, Effectiveness”, website *The Human Condition* diunggah pada 11 Desember 2020 <https://thehumancondition.com/psychotherapy-introduction-benefits/>
- Watiniyah, Ibnu. *Kitab Lengkap Salat, Shalawat, Zikir, dan Doa*. Jakarta: Kaysa Media, 2017.
- Web Rumah Sakit Unair Airlangga, “Berzikir Dapat Meningkatkan Kemampuan Genetik Melawan Penyakit” Rumah Sakit Unair Airlangga, 22 Mei 2013 <http://rumahsakit.unair.ac.id>
- Widyaningrum, Analisa. “MengAnalisa: Emotional Healing: Cara Self Talk Ketika Kamu Sedang Terluka”, Youtube, diunggah oleh Analisa Channel pada 19 Oktober 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=BPDsPWRKd4Y>
- Yudiani, Ema. “Dinamika Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam” *Jurnal Ilmu Agama* Vol. 1 No. 1, Tahun 2013.
- Yusuf, M. Yunan. *Alam Pikiran Islam Pemikiran Kalam: Dari Khawarij ke Buya HAMKA Hingga Hasan Hanafi*. Jakarta: Kencana, 2014.
- Yusuf L.N, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor

Indonesia, 2014.

az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir* Jilid 1 Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk
Jakarta: Gema Insani. 2013.

Zulfatmi, “*al-Nafs* dalam Al-Qur’an (Analisis Terma *al-Nafs* sebagai Dimensi
Psikis Manusia)”, *Jurnal MUDARRISUNA* Vol. 10 No. 2, Tahun 2020.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A