

ANALISIS AYAT-AYAT *SELF HEALING* DALAM *TAFSIR*

***FI ZILALIL QUR'AN* KARYA SAYYID QUTB**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

RABIAH
NIM. 3032018011

Jurusan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir



FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

TAHUN 2023 M/1444 H

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama
Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Oleh :

**RABIAH
NIM: 3032018011**

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program Studi Ilmu Al-
Qur'an dan Tafsir**

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1



**Dr, Muhammad Amin, MA
Nip. 198202052007101001**

Pembimbing II



**Mawardi. M, Si
Nip. 1974051020144111002**

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institute Agama Islam Negeri
Langsa Dinyatakan Lulus Dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Pada Hari /Tanggal:
Selasa, 31 Januari 2023 M

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Sekretaris


Dr. Muhammad Amin, MA
NIP. 19820205 200710 1 001


Dr. Mawardi, M.Si
NIP 19740510 201411 1 002

Anggota I

Anggota II


Dr. H. Marhaban, MA
NIP. 19730517 200801 1 012


Muhammad Roni, M.TH
NIP. 19871102 202012 1 004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa


Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP. 19761116 200912 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **RABIAH**
NIM : **3032018011**
Fakultas/Jurusan : **Ushuluddin Adab dan Dakwah/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**
Alamat : **Desa Banai, Kecamatan Karang Baru, Kabupaten Aceh Tamiang**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“ANALISIS AYAT-AYAT *SELF-HEALING* DALAM *TAFSIR FI ZILALIL QUR'AN* KARYA *SAYYID QUTB*”** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain atau dibuatkan orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 18 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



RABIAH
Nim: 3032018011

MOTTO

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“...Dia bersamamu di mana saja kamu berada. Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (Al-Hadid: 04)

ABSTRAK

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental depresi. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa permasalahan gangguan mental psikologis di Indonesia sangatlah banyak, hal ini disebabkan minimnya pengetahuan pemahaman masyarakat dalam menyikapi gangguan kesehatan mental. Salah satu cara yang bisa dilakukan dalam pengobatan gangguan kesehatan mental yaitu dengan *self-healing* perspektif Al-Qur'an. Berdasarkan pemaparan tersebut untuk meneliti *self-healing* perspektif Al-Qur'an, penelitian menggunakan penafsiran Sayyid Quṭb dalam tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*. Tafsir ini bercorak *adabi al-ijtimā'ī*, yaitu tafsir yang berorientasi pada sastra dan kemasyarakatan. Tafsir ini menarik untuk dikaji karena penjelasannya yang kaya akan gaya bahasa sastra, dan mudah dipahami.

Rumusan dari penelitian ini yaitu bagaimana Penafsiran Sayyid Quṭb tentang ayat-ayat *Self-Healing* dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dan bagaimana mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*, penelitian bertujuan untuk menelaah kesesuaian keterkaitannya antara *self-healing* dalam Al-Qur'an pada penafsiran Sayyid Quṭb dengan *self-healing* dalam kajian psikologi, sehingga menjadikan suatu pengetahuan mekanisme *self-healing* dalam Al-Qur'an.

Jenis penelitian ini yaitu tergolong kualitatif dengan pendekatan tafsir dan pendekatan psikologi. Data penelitian ini bersumber dari kepustakaan (*library research*) yaitu sumber data dari buku, catatan, jurnal maupun artikel penelitian yang terkait dan dilakukan analisis dengan pendekatan tafsir dan psikologi.

Hasil dari penelitian ini, *Self-healing* perspektif Al-Qur'an pada surah Al-Baqarah ayat 153, Al-Baqarah ayat 183, Ar-Ra'd ayat 28, Ghafir ayat 60 yaitu dengan teknik shalat, puasa, zikir, dan doa. Analisis mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* Mekanisme *self-healing* pada shalat yaitu *forgiveness*, *positive self-talk*, *relaksasi*. Mekanisme *self-healing* pada puasa yaitu *gratitude*, *expressive writing*. Mekanisme *self-healing* pada zikir yaitu *gratitude*, dan *relaksasi*. Mekanisme *self-healing* pada doa yaitu *positive self-talk*, dan *relaksasi* dan *forgiveness*.

Kata Kunci: Al-Qur'an, *Self-healing*, Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi berfungsi untuk memudahkan penulis dalam memindahkan bahasa asing ke dalam bahasa Indonesia. Pedoman transliterasi harus konsisten dari awal penulisan sebuah karya ilmiah sampai akhir.

A. Transliterasi Arab-Latin

Transliterasi adalah pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini berarti penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta pangkatnya.

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam skripsi ini disesuaikan dengan penulisan transliterasi Arab-Latin mengacu kepada Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1987 Nomor: 158 tahun 1987 dan Nomor: 0543bJU/1987. Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	s	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Dzal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Shad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Tha	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zhaa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Min	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, translitasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	<i>Fathah</i>	A	A
◌ِ	<i>Kasrah</i>	I	I
◌ُ	<i>Dammah</i>	U	U

Gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َـيْ	<i>Fathah dan ya'</i>	Ai	a dan i
◌َـوْ	<i>Fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

شَيْءٌ : *Syai'an*,

حَوْلَ : *Haula*.

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
◌َـى / ل	<i>Fathah dan alif</i> atau <i>Fathah danya'</i> (rumah tanpa titik)	ā	a dan garis di atas
◌ِـيْ	<i>Kasrah dan yā'</i> berharakat <i>sukun</i>	ī	i dan garis di atas

و	Dammah dan wauberharakat sukun	ū	u dan garis di atas
---	--------------------------------------	---	------------------------

Contoh:

قَالَ : *qāla*

مُوسَى : *musā*

يَفُوتُ : *yafutu*

D. Ta' marbutah

Transliterasi untuk *ta' marbutah* ada dua, yaitu: *ta' marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah* dan *dammah* transliterasinya adalah (t). Sedangkan *ta' marbutah* yang mati (mendapat harakat sukun), transliterasinya (h).

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta' marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *Raudatul atfal*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madinah al-fadiilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydid* (ّ), dalam transliterasinya ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

حَرَمَ: *harrama*

تَقَوَّلَ: *taqawwala*

لَيِّنًا: *layyinan*

Jika huruf bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah*, maka ia ditransliterasi huruf *maddah* menjadi i.

Contoh:

عَلِيٍّ: ‘*Ali*’ (bukan ‘Aliyy atau ‘Aly)

عَرَبِيٌّ: ‘*Arabi*’ (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam ma’rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الصَّبْرُ: *al-sabru* (bukan *as-sabru*)

التَّكَاثُرُ: *al-takatsuru* (bukan *at-takatsuru*)

الْبُخَارِيُّ: *al-bukhari*

الْحَسَنُ: *al-hasanu*

G. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh :

أَحْسِبَ: *ahsiba*

يَشَاءَ: *yasya'*

H. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas.

Misalnya, kata Alquran (dari *al-Qur'an*), dan alhamdulillah (dari *al-hamdulillah*). Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fi Zhilalil Quran

Al-Hamdulillah allazi

I. Lafal al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf istimewa lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

سَيِّفُ اللَّهِ: *syaifullah* bukan *saif Allah*

مِنَ اللَّهِ: *minallah* bukan *min Allah*

Adapun *ta' marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada lafal *al-jalallah*, ditransliterasi dengan huruf (t).

Contoh:

رَحْمَةُ اللَّهِ: *rahmatullah* bukan *rahmah Allah*

J. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD).

Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama dari (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Apabila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak di awal kalimat, maka huruf “A” dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-).

Ketentuan sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang (al-), baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (catatan kaki dan daftar pustaka).

Contoh:

min Muhammadin Rasulillah,

faraja‘a ila Dimasyq

al-Bukhari

al-Syafi‘i

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abu* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka.

Contoh :

Abu al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad (bukan Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu).

Nasir Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasir Hamid (bukan Zaid, Nasir Hamid Abu).

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan antara lain sebagai berikut:

SWT	= <i>subhanahu wa ta‘ala</i>
SAW	= <i>sallallahu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	= <i>‘alaihi al-salam</i>
H	= Hijriyah
M	= Masehi
SM	= Sebelum Masehi
l.	= Lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w.	= Wafat Tahun
QS.../...:4	= QS al-Baqarah/2:4 atau QS Ali ‘Imran/3:4
HR.	= Hadis Riwayat

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayah Allah SWT. Penulisan skripsi yang berjudul “**Analisis Ayat-Ayat Self Healing Dalam Tafsir Fī Zilālil Qur’ān Karya Sayyid Qutb**” ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa perubahan kepada seluruh alam sehingga dengan perubahan itulah manusia akan hidup sejahtera dunia dan akhirat, beserta sahabat dan keluarga beliau sekalian

Selama penyelesaian skripsi ini penulis mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini penulis menyampaikan ungkapan rasa terimakasih tiada taranya kepada :

1. Bapak Drs. H. Basri Ibrahim, MA selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
2. Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa.
3. Bapak Dr. H. Marhaban, MA selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
4. Bapak Mawardi, M.Si, selaku sebagai pembimbing Akademik dan selaku pembimbing II skripsi penulis, yang telah memberikan pengarahan sejak awal penulisan skripsi, memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Muhammad Amin, S.TH MA selaku pembimbing I skripsi penulis, yang telah meluangkan waktu, mengoreksi, dan memberikan saran-saran selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan civitas akademika Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa yang telah menfasilitasi dan membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Teristimewa kepada Ayahanda M. Nasir dan Ibunda Habibah yang telah melahirkan, mengasuh, mendidik dan membimbing dengan penuh kasih sayang dan kesabaran. Berkat doa, motivasi dan pengorbanan baik secara moril maupun materil serta ketulusan Ayah dan Ibu sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dan skripsi ini dengan baik.
8. Keluarga besarku tercinta, Abang dan kakak Adik yang telah memberi dukungan, nasehat, bantuan, memotivasi, mendorong dan mendukung segala kegiatan perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
9. Teman-teman mahasiswa/i prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaan saat bersama-sama menuntut ilmu serta selalu memberikan semangat dan dukungannya selama ini.

Dalam hal ini Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis meminta saran serta kritikan dari pembaca, sehingga nantinya dapat dijadikan bahan masukan yang bermanfaat dalam perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini di masa yang akan datang.

Namun, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya.

Langsa, 13 Januari 2023

Penulis,

Rabiah
NIM. 3032018011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Penjelasan Istilah	7
E. Kerangka Teori.....	9
F. Penelitian Terdahulu	9
G. Metode Penelitian	12
H. Sistematika Penulisan.....	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian <i>Self-healing</i>	16
B. Manfaat <i>Self-healing</i>	19
C. <i>Self-healing</i> dalam kajian Psikologi.....	20
D. <i>Self-healing</i> dalam Al-Qur'an.....	27

BAB III BIOGRAFI SAYYID QUṬB DAN KARYANYA

A. Biografi Sayyid Quṭb

1. Riwayat hidup <i>Sayyid Quṭb</i>	31
2. Latar Belakang pendidikannya	32

3. Karya- karyanya.....	37
B. Karakteristik Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	
1. Latar Belakang penulisan Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	40
2. Corak Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	44
3. Metode Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	45
4. Sumber Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	48
5. Sistematika Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	47
 BAB IV AYAT-AYAT SELF HEALING DALAM TAFSIR FĪ ZILĀLIL QUR’ĀN	
A. Analisis Penafsiran Sayyid Quṭb tentang ayat-ayat <i>Self-Healing</i> dalam Tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	49
B. Mekanisme <i>Self-Healing</i> pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam tafsir <i>Fī Zilālil Qur’ān</i>	59
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self-healing merupakan salah satu metode yang secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, diambil dari kata *Healing* yang artinya sebagai “*a process of cure*”: yakni proses penyembuhan atau pengobatan. Sedangkan kata *Self* bisa dimaknai dengan “*Individu known to individual*” memuat banyak hal seperti memori, persepsi, hasrat/rasa, motivasi, kognisi, hati nurani, dan kesadaran.¹

Self-healing merupakan proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri individu untuk menyembuhkan luka batin dalam dirinya sebagai proses pemulihan diri dari peristiwa-peristiwa menyakitkan yang terjadi pada diri individu tersebut, yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologi, trauma dan sebagainya, karena adanya luka batin yang disebabkan oleh dirinya atau orang lain. *Self-healing* memiliki prinsip bahwa tubuh manusia adalah suatu hal yang memiliki kemampuan agar dapat memperbaiki diri, menyembuhkan individu secara personal, lewat cara-cara tertentu yang lebih alamiah. Menurut para ahli seperti *louis photo*, *self-healing* diartikan sebagai penyembuhan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan. Salah satunya adalah tahapan meyakinkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran”.² *Self-healing* sangat erat kaitannya dengan keyakinan. Hal ini dikarenakan adanya

¹ M. Anis Bachtiar, dkk, “*Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*”. Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, vol. 6 no. 2 (1 Juni 2021) h.4

² Lia Amaliatul Islami, Skripsi: *Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome* (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten), IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016. h. 13

hubungan dalam diri sendiri berupa elemen penting yang memotivasi munculnya kepercayaan diri.

Self-healing merupakan bagian dari kajian Psikologi. Ilmu Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia, pemikiran yang mendasari perilaku, dan proses mental yang terjadi. Sejarah awal lahirnya istilah kesehatan mental, ditandai dengan munculnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di tengah masyarakat. Pada mulanya masyarakat tidak menganggap bahwa gangguan mental adalah suatu penyakit atau gangguan. Orang-orang beranggapan bahwa orang yang berperilaku aneh akibat gangguan mental seperti depresi atau stres, dianggap kerasukan roh jahat atau lainnya. Namun seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dalam dunia medis, istilah “sakit” atau “penyakit” mental (*mental illness*) dikenal di tengah masyarakat modern saat ini. Dunia kedokteran semakin memperkuat keyakinan bahwa gangguan mental disebabkan karena adanya *abnormalitas* (tidak normal) pada sistem tubuh (saraf, *neurotransmitter*, *hormonal*, dan otak).³ Dan akibat dari tekanan, kecemasan, dan hal-hal yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental mengakibatkan seseorang mengalami depresi. Secara sederhana depresi adalah keadaan kacau dalam aspek *bio-psiko-sosial* yang didasari oleh suasana hati negatif yang berkepanjangan. Depresi sendiri adalah suatu keadaan ketika kita tidak mampu mengendalikan pikiran dan perasaan. Peristiwa pahit yang pernah dialami tiba-tiba muncul begitu saja, hal ini

³ Alfi Mulyani Harefa, *skripsi: "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis psikologi dalam surat Yusuf)*, (UIN Syarif Hidayatullah), 2022. h.34

dikarenakan perubahan mood yang negatif dan adanya moment mengakses kembali memori-memori pahit yang pernah terjadi.⁴

Dampak terburuk dari terganggunya kesehatan mental seseorang adalah tindakan bunuh diri. Bunuh diri menjadi masalah kesehatan mental yang sangat diperhatikan oleh masyarakat global saat ini. Dalam setiap tahunnya jumlah kematian akibat bunuh diri di dunia mendekati 800.000 jiwa atau sama dengan 1 kematian setiap 40 detik. Ketika ditemukan satu orang meninggal karena bunuh diri, maka diperkirakan terdapat 20 kasus percobaan bunuh diri.⁵

Kasus kematian karena bunuh diri di Indonesia secara global menurut (WHO *Global Health Estimates*), pada tahun 2020 menjadi 2.4 per 100.000 jiwa dengan perkiraan 1.800 kasus per tahun.⁶ Prediksi ini mengacu pada tahun 2016 di mana kasus bunuh diri sebesar 3.4/100.000 penduduk. Angka kematian karena bunuh diri pada laki- laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Jika diasumsikan pada tahun 2018 angkanya tidak berubah, dan penduduk Indonesia berjumlah 265 juta jiwa, maka dapat dikalkulasikan jumlah perkiraan kematian akibat bunuh diri di Indonesia per tahunnya sekitar 9.000 kasus."

Salah satu penyebab gangguan kesehatan mental adalah kesedihan dan depresi. Dalam Islam bentuk kesedihan atau hal yang tidak menyenangkan termasuk ke dalam ujian yang akan dihadapi setiap manusia yang mengaku

⁴ Regis Machdy, *Lovingthe WoundedSoul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), h.14-15.

⁵ Kumparan sains, *Angka Bunuh Diri Diindonesia Mancanegara*, <https://kumparan.com/kumparansains/tren-bunuh-diri-di-indonesia-dan-mancanegara>, Diakses pada 01 juni 2022

⁶Rumah sakit jiwa Dr radjiman, bersama cegah bunuh diri, <http://rsjlawang.com/news/detail/467/bersama-cegah-bunuh-diri-hari-bunuh-diri-sedunia-tahun-2020>, Diakses pada 01 juni 2022

beriman kepada Allah Swt. Setiap manusia yang terlahir di dunia pasti dihadapkan dengan berbagai ujian. Allah Swt. menguji manusia dengan kesedihan, ketakutan, kegelisahan hati dengan memberikan berbagai konflik sebagai proses pendewasaan. Sebagaimana dalam firmanNya Qs. Al-Baqarah: 155

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

”Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan...”⁷

Manusia akan diuji dengan kebaikan atau pun keburukan. Banyak manusia yang takut gagal, takut jatuh miskin, takut dihina, takut mati di usia dini, dan ketakutan kecemasan lainnya yang bisa mempengaruhi pola pikir dan emosi, salah satu dampak ketakutan yang dirasakan adalah gangguan kesehatan mental. Kitab suci Al-Qur'an menyampaikan pesan dengan berbagai macam bentuk. Diantara bentuk keseluruhan isi Al-Qur'an adalah petunjuk hidup bagi manusia dan obat penyembuh penyakit dalam dada, Allah Swt. telah menerangkan hal demikian dalam QS. Al- Baqarah: 2 dan QS. Yunus: 57

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ ۚ فِيهِ ۚ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan di dalamnya; (ia merupakan) petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa,⁸

⁷ Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova, (Syaamil Quran), h. 24

⁸ Ibid., h. 2

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”⁹

Al-Qur'an sebagai petunjuk yang memuat hal-hal yang berhubungan dengan manusia.¹⁰ Mulai dari aspek perilaku manusia (psikologi), persoalan jiwa, spiritual, sosial, dan moral. Al-Qur'an hadir sebagai karunia dan kasih sayang Allah Swt. kepada manusia. Dapat membantu manusia keluar dari rasa sakit menuju kesembuhan yang sempurna. Dalam Al-Qur'an terdapat hal-hal yang mengandung tentang bagaimana menangani permasalahan manusia mulai dari stres dan konflik yang sangat rentan pada abad industri modern.' Oleh karena itu, diharapkan setiap individu mampu mencegah gangguan kesehatan mental melalui penyembuhan diri atau *Self-healing*, untuk menyembuhkan luka, stress, dan masalah hidupnya secara mandiri. Penyembuhan diri ini dilakukan berlandaskan kepada pesan-pesan ayat Al-Qur'an.

Untuk mengungkapkan mekanisme *self-healing* yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan menganalisis ayat yang berkaitan dengan metode *self-healing*, penulis menggunakan kitab Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* karya Sayyid Quṭb, seorang tokoh pemikir islam kontemporer yang sangat konsisten terhadap penafsiran Al-

⁹ Ibid., h.215

¹⁰ Agus Salim Syukran, *Fungsi Al-Qur'an Bagi Manusia*, Jurnal: Al-Ija'z Vol.1, No 1 (Juni 2019), h.99

Qur'an, salah seorang ulama terkemuka dikalangan Ikhwan al-Muslimin. Dengan karyanya besarnya kitab Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* yang menjadi karya monumentalnya diantara karya-karya lain yang dihasilkannya. Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dikategorikan ke dalam tafsir yang bercorak *adabi al-ijtimā'ī*, yaitu tafsir yang berorientasi pada sastra dan kemasyarakatan.¹¹ Yang menarik dari kitab tafsir ini adalah penjelasannya yang kaya akan gaya bahasa sastra, dan mudah dipahami. Dengan inilah peneliti mencoba mengkaji tentang penafsiran Sayyid Quṭb dalam menafsirkan Ayat-ayat *Self-healing* dengan menganalisis penafsiran dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* sehingga membentuk mekanisme *Self-healing* yang bisa dijadikan metode pengobatan gangguan kesehatan mental perspektif Al-Qur'an. Oleh karna itu penulis mengangkat skripsi dengan judul “***Analisis Ayat-ayat Self Healing Dalam Tafsir Fī Zilālil Qur'ān Karya Sayyid Quṭb***”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah:

1. Bagaimana analisis Penafsiran sayyid Quṭb tentang ayat-ayat *self-healing* dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*?
2. Bagaimana Mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*?

¹¹ Mutiara Lestari, *Metodologi Tafsir Fī zḥilālil Qur'ān Sayyid Quṭb*, Vol.1, No.1 , (2021), h.54

C. Tujuan dan Manfaat penelitian

Dalam penelitian ini adbeberapa tujuan masalah yang sejalan dengan rumusan masalah yaitu sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui analisis Penafsiran *sayyid Quṭb* tentang ayat-ayat *self-healing* dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*.
2. Untuk mengetahui Mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*.

Setiap penelitian diharapkan memiliki manfaat, diantaranya manfaat secara teoritis dan praktis;

Secara teoritis penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang mekanisme *self-healing* berdasarkan tuntunan al-Qur'an kepada masyarakat.

Secara praktis, Penelitian ini memiliki beberapa kegunaan, khususnya untuk penulis sebagai syarat dalam rangka menyelesaikan studi sarjana satu program studi Ilmu A-Qur'an dan Tafsir, dapat menjadi bahan informasi pendahuluan yang penting bagi penelitian-penelitian serupa yang akan dilakukan di kemudian hari, atau dapat menjadi informasi pembanding bagi peneliti yang telah dahulu literatur bagi kepustakaan IAIN Langsa yang berkenaan dengan kajian ilmu tafsir.

D. Penjelasan istilah

Untuk memudahkan pemahaman mengenai judul penelitian ini, peneliti terlebih dahulu memaparkan penegasan istilah yang ada pada judul tersebut :

1. *Self Healing*

Self-healing merupakan salah satu metode yang secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, diambil dari kata healing yang artinya sebagai “*a process of cure*”: yakni proses penyembuhan atau pengobatan. Sedangkan kata self bisa dimaknai dengan “*Individual known to individual*” memuat banyak hal seperti memori, persepsi, hasrat/rasa, motivasi, kognisi, hati nurani, dan kesadaran.¹² *Self-healing* diartikan sebagai penyembuhan diri namun bukan menggunakan obat-obatan. *Self-healing* lebih menekankan pada metode penyembuhan diri dengan mengungkapkan semua perasaan mereka, emosi mereka yang terpendam di hati mereka dengan melibatkan beberapa aspek seperti napas stabil, atau keheningan dengan tujuan agar mereka bisa lebih tenang dalam mengalami berbagai problematika masalah.¹³

2. Tafsir.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Arti dari kata Tafsir adalah kerterangan atau penjelasan tentang Ayat- ayat Al-Qur'an agar maksudnya lebih mudah untuk dipahami. Tafsir berasal dari kata *Fassara–Yufassiru-Tafsiran* yang berarti keterangan. Sedangkan menurut Zamaksyari, Tafsir adalah suatu pengetahuan yang dapat dipahami kitabullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw, menjelaskan Maksud-maksud nya, mengeluarkan Hukum-hukum nya dan hikmahnya.¹⁴

3. Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*

¹² M. Anis Bachtiar, dkk, “*Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*”. Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, vol. 6 no. 2 (1 Juni 2021), h.42.

¹³ Ahmad Redo, dkk. "Penganih *Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP*, Journal of Telemarsing, vol., no.1, (2019), h. 206

¹⁴ Muhammad Riyan zinudsin, Tafsir, *Takwil Dan Terjemah*, Jurnal Al-Allam, Vol.1, no.1 (Januari 2020), h. 2

Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* merupakan kitab tafsir yang dikarang oleh Sayyid Quṭb di Mesir, yang diselesaikan dipenjara. *Fī Zilālil Qur'ān* ini yang memiliki arti dibawah naungan Al-Qur'an dimana sang penulis ingin memberikan kesan dan manfaat bagi sipembaca,¹⁵ Yang disajikan dengan gaya bahasa sastra yang tinggi.

E. Kerangka Teori

Pada penelitian ini penulis menggunakan teori psikologi *Humanistik* milik Abraham Maslow, teori yang menekankan pertumbuhan individu, kegembiraan, keberhasilan, dalam merealisasikan potensi manusia serta kemampuan untuk pulih kembali setelah mengalami ketidakbahagiaan. Psikologi *humanistik* mendorong peningkatan kualitas diri manusia melalui dorongan potensi-potensi positif yang ada pada setiap diri manusia yang menghalangi pertumbuhan.¹⁶ Tujuan psikologi *humanistik* adalah menjembatani manusia memutuskan apa yang dikehendaknya atau bebas mengekspresikan dirinya secara kreatif dan membantu menemukan potensi dari dalam dirinya.

Untuk itu dengan menggunakan teori psikologi *humanistik* pada penelitian ini, penulis ingin menelaah kesesuaian keterkaitan antara *self-healing* dalam Al-Qur'an pada penafsiran Sayyid Quṭb dengan *self-healing* dalam kajian psikologi.

F. Penelitian Terdahulu

Untuk menghindari pengulangan penelitian, Peneliti telah melakukan serangkaian telaah terhadap berbagai pustaka dan literatur dan peneliti mengkaji

¹⁵ Sayyid Qutb, *Tafsīr Fī Zilālil Qur'ān*, jld 12. Terj. As'ad Yasin dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), h. 6

¹⁶ Ratna syifa, *psikologi humanistik dan aplikasinya dalam pendidikan*, (jurnal el-tarbawi no.1, vol. 1, 2008), h. 100

lebih lanjut hasil riset penelitian kajian terdahulu dari beberapa karya ilmiah. Berikut beberapa kajian diantaranya:

Jurnal Andri Yulian Christyanto. Dengan judul “Metode *self-healing* Dalam Kitab Minhajul‘Abidin Imam”, Tahun 2021. penelitian jurnal ini membahas metode tahapan dalam Kitab Minhajul ‘Abidin dapat untuk diadopsi menjadi sebuah rangkaian terapi *self-healing* tersruktur dalam mengatasi permasalahan stres atau gangguan psikologi ringan yang sering dijumpai pada masyarakat.¹⁷

Jurnal Yogi Noviariski, dengan judul “peran komunikasi intrapersonal sebagai *self-healing*”, Jurnal ini membahas Komunikasi intrapersonal menjadi salah satu *self-healing*. komunikasi intrapersonal dapat dilakukan dengan cara menanamkan pikiran positif. Pikiran positif dapat merangsang sel-sel didalam Tubuh Sehingga Mampu Menjadi Penyembuh (*Self-healing*) Bagi Diri Manusia. Meskipun informasi yang didapat merupakan informasi negatif tetapi tetap harus berpikir positif agar tubuh dapat merespon hal positif pula karena informasi negatif dapat berubah positif apabila kita menanamkan hal positif pada pikiran diri sendiri. Jurnal ini berfokus pada komunikasi interpersonal sebagai salah satu metode *self-healing*.¹⁸

Jurnal Anis Bachtiar dann Aun Palestien, dengan judul “*Self-healing* sebagai pengendalian emosi”, jurnal ini menggunakan penelitian dengan menguji 40 siswa remaja pada sebuah lembaga sekolah dengan eksperimen kuantitatif

¹⁷ Andri Yulian Christyanto. *Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam*, Universitas Ibnu Khaldun, Jurnal. Vol.6 No.2 Tahun 2021

¹⁸ Yogi noviariski, *peran komunikasi intrapersonal sebagai self healing*, jurnal komunikasi dan bahasa, Vol. 2, No. 2, Desember 2021

berbasis pre-tes dan post-test, dimana dengan praktek *self-healing* tersruktur bisa membantu remaja dalam mengendalikan emosi, seperti *self-healing* dengan spritual yaitu membaca Al-Qur'an, penguatan raga dengan berolahraga, sehingga dengan *Self-Healing* ini berdampak positif dalam pengendalian emosi.¹⁹

Skripsi Dimas Ahmad Maulana Nurfaizi dengan judul "*Self-healing Dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relatitionship)*", tahun 2022. Penelitian ini menjelaskan salah satu fungsi al-Qur'an yaitu penenang jiwa, seseorang yang mengalami kesedihan trauma dapat diseobati dengan *self-healing* petunjuk dari Al-Qur'an, seperti membaca Al-Qur'an dan mendengarnya, memahami makna dengan penuh keyakinan sehingga kegelisahan kesedihan tidak mengganggu jiwa dan menjadikan jiwa menjadi tenang.²⁰

Skripsi Alfi Mulyani Harefa, dengan judul "*Self-healing dalam Al-Qur'an (analisis psikologi dalam surah Yusuf)*", tahun 2022. Hasil penelitian ini menjelaskan solusi dan permasalahan dalam kisah Yusuf pada surah Yusuf. Solusi konflik yang terjadi dalam kisah Yusuf dengan metode *self-healing*, *self-healing* itu sendiri yaitu penyembuhan diri yang dilakukan sendiri maupun orang sekitar, skripsi ini membahas *self-healing* pada kisah Yusuf dilandasi dengan pemaknaan

¹⁹ Anis Bachtiar Dann Aun Palestien, Dengan Judul "*Self-Healing Sebagai Pengendalian Emosi*", Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol.6, No, 1, Juni 2021

²⁰ Dimas Ahmad Maulana Nurfaizi, Skripsi "*Self Healing Dalam Al-Qur'an (Kajian Ayat Al-Qur'an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relatitionship)*", (UIN Sunan Ampel Surabaya) 2022

konteks Al-Qur'an yaitu *self-healing* dengan maafkan, berpikir positif, berdamai dengan diri, psikologi kesabaran, dan berzikir mengingat Allah SWT.²¹

Kajian mengenai *self-healing* tidak sedikit jumlahnya. Akan tetapi tidak ada yang mengkaji dan menyinggung secara khusus tentang *self-healing* dalam Al-Qur'an kajian Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*. Oleh sebab itu, penulis menemukan ruang kosong dalam khazanah kepustakaan Islam yang dibahas secara khusus, Penulis akan meneliti lebih lanjut pembahasan mengenai analisis ayat-ayat *self-healing* dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* Karya *Sayyid Quṭb* sehingga membentuk mekanisme *self-healing* perspektif Al-Qur'an.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah prosedur atau langkah-langkah dalam mencapai suatu tujuan. Pada dasarnya, metode penelitian merupakan cara bagaimana seorang peneliti dalam mengungkapkan sejumlah cara yang disusun secara sistematis, logis, rasional dan terarah terkait pekerjaan sebelum, ketika dan setelah mengumpulkan data nantinya, sehingga diharapkan mampu menjawab problematika Akademik.²²

Metode yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut ;

1. Jenis penelitian

Untuk memudahkan setiap pembahasan dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Maka diperlukan jenis penelitian pustaka (*library reaserch*) atau disebut juga penelitian kepustakaan. Dengan data-data yang akan digunakan

²¹ Alfi Mulyani Harefa, skripsi: "*self-healing dalam Al-Qur'an (Analisis psikologi dalam surat Yusuf)*", (UIN Syarif Hidayatullah), 2022.

²² Mustaqim, *Metode penelitian Al- Qur'an dan Tafsir*", hal. 109

penulis yaitu literatur–literatur kepustakaan serta bahan pustaka lainnya. Baik itu berupa kitab, buku, dan lain sebagainya, yang menjadi sumber data primer dan sekunder dalam penelitian ini.

2. Pendekatan Penelitian

Objek studi dalam kajian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an. Penulis menggunakan 2 pendekatan bertujuan untuk memberikan hasil yang lengkap, yaitu pendekatan tafsir dan pendekatan psikologi. Pendekatan tafsir merupakan pendekatan primer yang mana sumber utama penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an. Sedangkan pendekatan psikologi untuk mengetahui mekanisme psikologi *self healing* yang terdapat dalam Al-Qur'an untuk kesehatan mental.

3. Sumber Data

Sumber-sumber data dari penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua bagian yaitu:

- a. Sumber primer yang dimaksud adalah Al-Qur'an dan kitab Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* karya Sayyid Qutb.
- b. Sedangkan data sekunder adalah data yang sifatnya sebagai pendukung untuk melakukan penelitian ini, berupa, buku, kitab, jurnal, pendapat tokoh, cendikia dan lain sebagainya.

4. Teknik pengumpulan data

Mengenai teknik pengumpulan data, penulis menggunakan metode riset kepustakaan yaitu mengumpulkan data-data melalui bacaan dan literatur-

literatur yang ada kaitannya dengan pembahasan penulis.²³ Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* menjadi sumber utama, karena kajian ini membahas tentang Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* yang dilaksanakan secara langsung. Dan sebagai penunjangnya yaitu buku-buku keislaman yang membahas secara umum maupun khusus tentang *self-healing* dan sumber-sumber lain yang mendukung dalam penelitian ini.

5. Teknik Analisis Data

Analisi adalah penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dan penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antara bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan. Jadi, analisis data adalah penelaahan dan penguraian atas data hingga menghasilkan kesimpulan.

Metode analisis yang digunakan oleh penulis adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu sebuah analisis mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam kitab Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*.

H. Sistematika Pembahasan

Agar memudahkan dalam penjabaran dan penjelasan dalam skripsi ini, maka dalam pembahasannya akan dibagi menjadi beberapa bab, sebagai berikut:

Bab Pertama, berisi pendahuluan yang di dalamnya mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, Penelitian terdahulu, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, Membahas tentang landasan teori, untuk dijadikan sebagai rujukan dalam memahami pembahasan pada bab berikutnya. Di bab ini akan

²³Yovi Pebrianti, "Nusyuz Menurut M.Quraissy Shihab Dalam Tafsir AL-Misbah", Skripsi IAIN Bengkulu, 2019, h.14

menjelaskan tentang makna *self-healing*, tujuan *self-healing*, *self-healing* dalam tinjauan psikologi dan *self-healing* dalam Al-Qur'an

Bab Ketiga, membahas tentang Biografi Sayyid Qutb beserta karya Tafsirnya yaitu Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* Yang Meliputi Kelahiran Dan Lingkungan Keluarga, Perjalanan Intelektual Sayyid Qutb, karya-karya yang dihasilkan, Sedangkan pada kitab *Tafsir Fi zhilāl al-Qur'ān* ini akan disinggung mengenai latar belakang penulisan, corak, metode, sumber, dan sistematika penafsirannya.

Bab Keempat, membahas tentang analisis penafsiran ayat-ayat *self-healing* dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dan mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Qutb dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*.

Bab Kelima, merupakan penutup yang memaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

BAB IV

AYAT-AYAT *SELF-HEALING* DALAM TAFSIR FĪ ZHĪLĀLIL QUR'ĀN

A. Penafsiran sayyid Quṭb tentang ayat-ayat *Self-healing* dalam Tafsir Fī Zhilālil Qur'ān

1. Al-Qur'an surah Al-Baqarah [02] : 153 *Self-healing* dengan shalat

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153)⁸⁶

a. Munasabah

Munasabah Surat Al-Baqarah ayat 153 dengan ayat sebelumnya surah Al-Baqarah ayat 152 yaitu mengenai perintah dalam peribadatan kepada Allah Swt.

b. Penafsiran

Sayyid Qutb menafsirkan didalam Al-Qur'an tentang sabar disebutkan secara berulang-ulang,⁸⁷ Allah mengetahui keistiqamahan dalam melakukan aktivitas perlu usaha yang besar yang memiliki hambatan dan rintangan, begitu juga dengan berdakwah di jalan Allah, maka untuk menghadapi nya yaitu dengan sabar lahir batin. Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar akan kesulitan dalam artian untuk tetap tegar, sabar akan tipu daya fitnah, sabar akan lambatnya pertolongan dari Allah, sabar sulit dan beratnya jiwa sabar untuk meninggalkan

⁸⁶ Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova, (Syaamil Quran), h. 23

⁸⁷ Sayyid Quṭb, “Terj.Tafsir Fī Zilālil Qur'ān dibawah nauangan Al-Qur'an Jilid 1”, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), h. 169

maksiat, sabar serangan sesama manusia yang berpaling, dan sabar dalam segala hal yang diniatkan karna Allah.⁸⁸

Manusia akan menjadi lemah ketika dalam kondisi kesusahan yang sulit, maka dalam kondisi ini diiringi dengan shalat karna penolong yang tidak akan habis dan hilang adalah shalat. kesabaran tidak akan terputus dan akan selalu ada dengan shalat sebab salah satu manfaat shalat yaitu mempertebal kesabaran, shalat membantu memperbaiki hati dan penolong yang akan selalu menjadi kekuatan sehingga kaum muslimin ridha, yakin, teguh dan tenang dalam menghadapi ujian kesulitan hidup.

Sayyid Quṭb menjelaskan, shalat adalah titik tolak dari dunia yang kecil dan terbatas ke dunia yang besar. shalat adalah ruh, salju, dan naungan di kala jiwa diterpa kepanasan. Ia adalah sentuhan kasih sayang terhadap hati yang lelah dan letih. Justru itulah sebabnya apabila Nabi Muhammad saw. menghadapi kesukaran, beliau segera melakukan shalat. Nabi muhammad Saw banyak melakukan shalat apabila banyak menghadapi persoalan, untuk bertemu dan bermunajat kepada Allah. Ketika ada pembebanan untuk beribadah maka ibadah itu bisa menjadi kunci hati untuk merasakan pembebanan ini dengan manis, gembira, dan berseri.

Qiyamul-lail dan tartil Al-Qur'an mempermudah masalah, dan menyinarkan cahaya, serta menambah kemuliaan, kelapangan, kesenangan, dan ketenangan., Allah menyuruh orang-orang mukmin ketika mereka dalam kondisi

⁸⁸ Sayyid Quṭb, "Terj.Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dibawah nauangan Al-Qur'an Jilid I., h.170

Sayyid Quṭb menjelaskan Allah bersama mereka (orang yang sabar), menguatkan, memantapkan, meneguhkan, mengawasi, dan menghibur mereka. Juga Allah tidak menyeru mereka agar putus harapan di tengah jalan, atau meninggalkan mereka dengan kemampuannya yang terbatas dan kekuatannya yang lemah. Akan tetapi, Allah akan meneguhkan mereka ketika hilang kekuatannya dan Allah memanggil mereka dalam permulaan ayat ini dengan seruan yang penuh kasih yaitu, "Hai orang-orang yang beriman."

c. Analisis ayat

Analisis penafsiran ayat di atas terkait *self-healing* dengan shalat dalam kitab tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dapat dinyatakan bahwa shalat merupakan naungan jiwa yang dilanda kepanasan, shalat juga ruh, salju dan sentuhan kasih untuk hati yang lelah letih, maka dari itu ketika sesuatu tidak sesuai dengan rencana yang diinginkan dan merasa sulit, hati akan merasa lemah tidak menerima apa yang terjadi. Pada kondisi seperti ini shalat menjadi penolong yang kekal dan tidak akan hilang, Allah menolong manusia dengan kesabaran dan ketabahan mereka, Allah akan mengabulkan apa yang dipinta dan Allah memberikan hal yang baik, akan menyejukkan jiwa yang gelisah menjadi rasa tenang dengan shalat dan doa yang dilakukan dipanjatkan, seperti yang dilakukan nabi Muhammad Saw. Dan dalam penafsiran ini *self-healing* dengan sabar maksudnya meminta pertolongan Allah Swt. dengan sabar, menjauhi larangannya dan mengerjakan perintahnya, dalam keadaan kondisi tekanan jiwa yang lemah memerlukan kesabaran yang besar, tegar dengan apa yang terjadi dan semakin dekat kepada Allah dengan

melakukan shalat-shalat Sunnah yang membawa hati semakin tenang dan jiwa yang bersih dan lapang menerima cobaan.

2. Al-Qur'an surah Al-Baqarah [02] : 183 *Self-healing* dengan puasa

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

(QS. Al-Baqarah: 183)⁸⁹

a. Munasabah

Munasabah Surat al-Baqarah ayat 183 dengan ayat sebelumnya yaitu alam Surat Al-Baqarah ayat 178 hingga 179, Allah mewajibkan hukum qisas dalam sesuatu pembunuhan. Hukuman ini adalah rahmat dan ihsan Allah kepada manusia. Selanjutnya dalam ayat 180 sampai 182, Allah menyambung lagi dengan mewajibkan orang-orang mukmin agar berwasiat sebelum mati untuk menghindari kekacauan dalam hak waris. Kemudian di dalam ayat 183 sampai 186, Allah menyatakan lagi kewajiban yang perlu di kerjakan oleh setiap orang mukmin yaitu ibadah puasa beserta hukum-hukum yang bersangkutan dengannya. Ringkasnya, ketiga kelompok ayat ini adalah syariat Allah yang diwajibkan kepada hambanya. Syariat tersebut adalah hukum qisas, kewajiban berwasiat, dan ibadah puasa.

Dengan menyebutkan uraian-uraian tersebut, sesungguhnya Allah bermaksud untuk mengingatkan kaum muslimin bahwa ajaran Islam walaupun

⁸⁹ *Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova*, (Syaamil Quran), h. 23

berbeda-bedadia adalah satu kesatuan yang tak terpisahkan. Jangan ada yang menganggap kewajiban berpuasa itu lebih penting daripada berwasiat, larangan memakan babi lebih penting dari larangan membuka aurat, begitu juga tuntutan untuk menegakkan keadilan itu lebih utama daripada tuntutan untuk menegakkan kejujuran. Dengan demikian, Allah Swt ingin mengingatkan kepada kita bahwa ajarannya tidak dapat dipilah-pilah. Tidak boleh ada yang beranggapan bahwa yang penting adalah hubungan dengan Allah, sementara hubungan dengan masyarakat tidak penting. Maka kita harus menyadari bahwa seluruh ajaran-Nya penting dan semuanya harus dilaksanakan secara utuh.

Munasabah Surat al-Baqarah ayat 183 dengan ayat setelahnya yaitu ayat 187 adalah batasan-batasan atau hal-haal yang diperbolehkan dan dilarang saat menjalankan ibadah puasa.

b. Penafsiran

Sayyid Quṭb menafsirkan Allah mengetahui bahwa penugasan dalam berpuasa jiwa manusia memerlukan pertolongan, dorongan, dan motivasi untuk menimbulkan semangatnya agar mau menerima Ibadah puasa, puasa memiliki hikmah dan manfaat di dalamnya, sehingga orang beriman rela melakukannya.

Puasa merupakan kewajiban sejak dahulu bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dalam semua agama. Tujuannya untuk mempersiapkan hati mereka untuk bertakwa, menjadi lembut, sensitif, dan takut kepada Allah, "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orangsebelum kamu agar kamu bertakwa."

Tujuan yang besar dari puasa yaitu bertakwa kepada Allah. Takwa itulah yang membangkitkan kesadaran dalam hati sehingga mau menunaikan kewajiban ini, demi mentaati Allah dan untuk mendapatkan keridhaannya. Takwa inilah yang menjaga hati sehingga tidak merusak puasanya dengan maksiat, walaupun cuma berupa getaran hati untuk berbuat maksiat. Orang-orang yang menjadi sasaran firman Allah ini mengetahui kedudukan takwa di sisi Allah dan mengetahui berat dalam timbangannya. Maka, takwa merupakan puncak ketinggian rohani, dan puasa ini merupakan salah satu alatnya dan jalan untuk mencapainya. Maka dari itu tujuan pokok dari berpuasa adalah "Supaya kamu bertakwa."⁹⁰

Sayyid Quṭb menyimpulkan didalam puasa terdapat sesuatu yang lebih baik, yang di antaranya tampak bagi kita unsur pendidikan, untuk menguatkan ketabahan, dan lebih mementingkan ibadah kepada Allah daripada beristirahat. Semua ini merupakan unsur-unsur yang dituntut di dalam pendidikan Islam. Tampak juga bagi kita bahwa di dalam berpuasa terdapat nilai tambah dalam aspek kesehatan.

c. Analisis ayat

Analisis penafsiran ayat di atas terkait *self-healing* dengan puasa dalam kitab tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* puasa salah satu rukun Islam, selain merupakan ibadah puasa juga sangat bermanfaat untuk menguatkan kesehatan jiwa manusia. Saat berpuasa dilatih untuk menyesuaikan diri, mengontrol diri, puasa yang dikerjakan dan dilakukan dengan ikhlas akan menghasilkan ketakwaan, dengan

⁹⁰ Sayyid Quṭb, "Terj. Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dibawah naungan Al-Qur'an Jilid I., h.200

ketakwaan hati menjadi lembut lebih tabah dalam menghadapi masalah yang mengganggu pikiran yang merupakan hasil dari ketabahan manfaat puasa tersebut, pikiran-pikiran positif akan muncul, kecemasan-kecemasan dalam dalam pikiran hilang, dengan puasa mempertebal ketabahan sehingga dengan kata lain puasa bisa dijadikan salah satu *self-healing*.

3. Al-Qur'an surah Ar-ra'd [13] : 28 *Self-healing* dengan zikir

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.(QS. Ar-Ra'd: 28)⁹¹

a. Munasabah

Ayat sebelumnya menceritakan tentang orang yang membangkang dan tidak mau menerima tanda-tanda yang sudah diberikan Allah, mereka tetap menyangkal dan tetap mengharapakan sesuatu yang lebih, padahal segala tanda kekuasaan Allah telah tersebar di seluruh penjuru bumi, hal paling dekat adalah penciptaan manusia itu sendiri. Maka permintaan ini dibantah olhh Allah, "Katakanlah: "Sesungguhnya Allah akan menyesatkan barangsiapa yang Dia kehendaki dan memberi petunjuk kepada-Nya barangsiapa yang bertaubat."

b. Penafsiran

Maka lanjutan ayat dari ayat sebelumnya orang-orang mukmin yang dalam hatinya mengingat Allah dengan tenteram, hatinya penuh dengan kecerahan dan

⁹¹ *Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova*, (Syaamil Quran), h. 252

keceriaan iman karena menjalin hubungan dengan Allah. Sayyid Quṭb menafsirkan mereka yang mengetahui manfaaat fungsi zikir tidak diungkapkan kepada orang-orang yang tidak mengetahui manfaat fungsi ini karena tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata. Zikir meresap didalam hati seorang mukmin yang menghasilkan ketenangan, kesenangan, kegembiraan, kedamaian dan ketentraman. Didunia orang yang selalu berzikir tidak merasa sendiri dan selalu ada yang menghibur dan menemani karena disekeliling adalah makhluk alam ciptaan Allah yang bisa dijadikan teman dan Allah akan melindungi setiap makhluknya.

Sayyid Quṭb menjelaskan Tidak ada yang lebih sengsara untuk orang yang tidak mengerti arti hidup dan kemana dia pergi, tidak ada yang lebih celaka di dunia ini bagi orang yang terhalang mendapatkan ketentraman dari Allah, tidak ada yang lebih sengsara bagi orang yang merasa takut akan sesuatu karena tidak menjalin hubungan baik di dunia ini, tidak ada yang lebih sengsara dikehidupan ini dengan hidup berjalan sendiri tanpa pembantu, petunjuk, dan penolong.

Bagaimana pun kesiapan, keperkasaan dan kekuatan yang dimiliki seseorang pasti tidak akan pernah mampu menjalani kehidupan tanpa menyandarkan nya kepada Allah. Kehidupan di dunia tidak ada hati yang tegar kecuali dengan mengingat Allah. Orang-orang yang bertaubat kepada Allah dan tenteram hatinya mengingat Allah beramal baik akan Allah kembalikan kesisinya ditiupkan ditempat yang baik.⁹²

c. Analisis ayat

⁹² Sayyid Quṭb, “*Terj. Tafsir Fī Zilālil Qur’ān dibawah nauangan Al-Qur’an* Jilid VII., h.52

Analisis ayat di atas mengingat Allah Swt. dengan tenang rendah hati akan menjadi kedamaian ketenangan hati, gangguan mental disebabkan karena hati yang tidak tenang dan pikiran negatif, orang yang mengetahui makna zikir tidak bisa didefinisikan kepada orang yang tidak tau maksud makna zikir, karena makna manfaat didalam zikir tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata. Zikir yang meresap dalam hati seorang mukmin menjadi ketenangan, kedamaian, ketentraman, kegembiraan. Dikehidupan dunia ini dengan mengingat Allah SWT ketika mendapat ujian maka akan tetap sabar, kuat dalam menghadapinya dan tidak berkeluh-kesah dalam masalah tersebut karena prinsip zikir yaitu menyebut nama Allah yang dilakukan berulang-ulang dengan memusatkan pikiran perasaan hanya kepada Allah Swt., dengan memusatkan seluruh pikiran jiwa menjadi terhubung insan manusia kepada Allah sehingga menjadi berpikir positif, merasa lapang terlepas dari beban yang mengganggu pikiran dan jiwanya.

Ketika seseorang menjadikan zikir suatu kebiasaan, maka jiwa pikirannya merasa dekat dengan Allah Swt., menimbulkan rasa percaya diri, kebahagiaan, kedamaian, dan kekuatan, menangkal kecemasan yang menyebabkan gangguan mental.

4. Al-Qur'an surah Al-Mukmin [40] : 60 *Self-healing* dengan doa

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ
دَاخِرِينَ

Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenalkan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau

menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.”

*(QS. Ghafir: 60)*⁹³

a. Penafsiran

Berdoa merupakan Taufik dari Allah dan doa yang dikabulkan merupakan suatu karunia. Dalam berdoa memiliki etika, kalbu yang tulus untuk Allah dan percaya doa akan dikabulkan tanpa berharap sesuai dengan apa yang dipintakan. Umar ra. berkata, "Aku tidak memikul beban keinginan dikabulkan, tetapi memikul keinginan untuk berdoa, jika aku mendapat kemauan untuk berdoa, maka pengabulan menyertainya". Itulah ungkapan kalbu yang arif, saat dikehendaki Allah keduanya berjalan seiring, takkala Allah menakdirkan pengabulan maka Allah menakdirkan doa.

Sayyid Quṭb menjelaskan Orang-orang yang enggan berdoa kepada Allah maka diakhirat kelak akan akan mendapatkan balasan di jahanam dan kehinaan, disebabkan karna kesombongan didunia yaitu enggan dalam berdoa meminta kepada Allah dan melupakan kebesaran Allah, terlebih lagi melupakan keagungan Allah dan tidak mengingat bahwa akhirat pasti datang.⁹⁴

b. Analisis ayat

Sayyid Quṭb menjelaskan orang yang malas enggan meminta kepada Allah akan mendapat balasan diakhirat kelak karena akan kesombongannya yang melupakan kebesaran Allah, akibat dari kesombongan itu menjadikan seseorang jauh dari Allah dan jauh dari terkabul permohonan harapannya karena tidak

⁹³ *Al-Qur'an dan Terjemah New Cordova*, (Syaamil Quran), h.474

⁹⁴ Sayyid Quṭb, "Terj.Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dibawah nauangan *Al-Qur'an* Jilid X., h.131

berdoa meminta kepada Allah. Dengan kata lain doa yaitu simbol optimisme menuju masa depan menjadi penanda bahwa kehidupan manusia membutuhkan campur tangan Allah Swt..

Doa adalah salah satu ikhtiar dalam menghadapi persoalan hidup salah satunya persoalan gangguan kesehatan mental. Pengobatan bukan satu-satunya jalan untuk sembuh dari suatu penyakit tetapi menyandarkan kepala Allah itu hal yang positif. Manusia hanya berikhtiar dalam mengobati tetapi Allah menyembuhkan melalui doa yang dipanjatkan, kita harus yakin Allah pasti mengabulkan, dengan keyakinan tersebut menumbuhkan harapan dan pertolongan dari Allah Swt.

B. Mekanisme *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān*

Zilālil Qur'ān

1. Mekanisme *Self-healing* dengan salat

Teknik ini dapat ditemukan pada surah Al-Baqarah ayat 153 yaitu salat. Salat memiliki manfaat untuk menguatkan jiwa dan meningkatkan kesehatan mental, karena kesadaran dan kemauan mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk menenangkan hati, sehingga meningkatkan kedekatan dengan Allah.

Pada ayat ini Sayyid Quṭb menjelaskan Manusia akan menjadi lemah ketika dalam kondisi kesusahan yang sulit, maka dalam kondisi ini diiringi dengan salat karna penolong yang tidak akan habis dan hilang adalah salat. Kesabaran tidak akan terputus dan akan selalu ada dengan salat sebab salah satu manfaat salat yaitu mempertebal kesabaran, salat membantu memperbaiki hati dan

penolong yang akan selalu menjadi kekuatan sehingga kaum muslimin ridha, yakin, teguh dan tenang dalam menghadapi ujian kesulitan hidup.⁹⁵

Salat memiliki efek peningkatan kekuatan spiritual manusia. Salah satu fungsi strategis salat adalah menunaikan perintah Allah dengan keikhlasan, ketaatan, dan penghambaan mutlak kepada Allah. Hal ini terlihat jelas ketika seorang hamba hanya mengesakan dan menyembah Allah.

Dari penafsiran Sayyid Quṭb tersebut analisis psikologi pemaknaan secara kontekstual mengenai mekanisme *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan metode salat, sebagai berikut:

a. *Forgiveness* (memafkan)

Manfaat dari gerakan salat bagi kesehatan mental yaitu menjadikan seseorang lebih mudah memafkan. Gerakan salat atau ibadah salat membuat seseorang mampu memafkan dirinya sendiri atau orang lain, karena dalam melakukan salat yang khusuk dan ikhlas seseorang akan merasa bahwa tuhan memafkan kesalahan hambanya, sehingga akan memunculkan sikap memafkan kesalahan orang lain padanya, dan menghilangkan rasa kebencian dan rasa dendam, menjauhi keinginan untuk melukai diri sendiri maupun orang lain. Memafkan sangatlah penting untuk kesembuhan diri karena memafkan mampu menyelesaikan perasaan bersalah, karena perasaan bersalah merupakan awal pembentukan depresi.

b. *Positive Self-talk*

⁹⁵ Sayyid Quṭb, "Terj.Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dibawah naungan Al-Qur'an Jilid I., h.170

Mengungkapkan kata-kata positif dalam diri atau berdialog dengan diri sendiri menjadi salah satu cara penyembuhan diri yang akan memunculkan hal-hal yang positif dalam pikiran. Mengenai salat Sayyid Quṭb menjelaskan salat dilakukan Allah dengan keikhlasan, ketaatan, dan penghambaan mutlak kepada Allah. Salat yang dilakukan dengan ikhlas akan memunculkan kesangkaan yang baik husnuzan kepada Allah, dengan sangka yang baik maka akan mengungkapkan kata-kata yang baik, motivasi, nasihat pada diri sendiri dan akan memunculkan pikiran positif dimana setiap permasalahan akan ada solusi.

Dengan shalat seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa. Jika seorang hamba berdoa kepada tuhaninya melalui salat, ia akan merasakan hatinya tenang, kelapangan hati, akan selalu memohon pertolongan Allah tanpa halangan apapun. Berdoa kepada Allah kapan saja, di mana saja sehingga dengan cara ini akan selalu merasa dekat dengan Allah, dan merasa terlindungi, jauh dari segala sesuatu yang tidak baik dan yakin doa pasti dikabulkan, dan jadika doa tersebut sebagai *positive self-talk*.

c. *Relaksasi*

Relaksasi merupakan teknik merenggangkan kembali otot tubuh dan menenangkan jiwa yang lelah, cara yang dilakukan yaitu dengan berkonsentrasi dan ritme pernapasan. Dalam salat jika dilakukan dengan khusuk dan konsentrasi penuh akan menghasilkan psikoterapi

yang sukses, dalam salat diperintahkan berkonsentrasi dengan bacaan salat dan gerakan salat sehingga dengan konsentrasi tersebut akan merasakan rasa aman, tenang, dan bebas dari ketegangan emosi, situasi ini membantu melepaskan hal-hal yang berkaitan dengan gangguan kesehatan mental, yang mengalami ketegangan emosional, hingga tindakan lanjutan, yaitu pikiran dan tubuhnya, maka akan menjadi tenang dan damai, tidak ada hambatan psikologis dan fisik.⁹⁶ Dengan kekhusukan konsentrasi gerakan yang salat maka salat mampu menjadikan kerendahan hati meminimalisir rasa egois dari hasil penghayatan kekuasaan tuhan.

Berdasarkan mekanisme *Self-healing* diatas, Shalat juga disebut sebagai proses psikoterapi, yang dapat membuat orang lebih sehat. Dalam pengobatan, sholat juga memiliki banyak manfaat dan fungsi kesehatan, salah satunya adalah kesehatan tubuh, karena tubuh dan jiwa saling menopang, sehingga tubuh sehat dan jiwa sehat.

Sholat membuat umat muslim merasa tenang, dengan jiwa yang bersih dan jiwa yang seimbang. Bagi seorang muslim, shalat dianggap sebagai sebuah tahapan, pada tahapan ini ia akan menemukan kedamaian, kebahagiaan dan dinginnya cinta memenuhi hatinya.⁹⁷ Sehingga Shalat melindungi jiwa dari perpecahan hawa nafsu dan menjadikan jiwa lebih terarah.

⁹⁶ Firdaus, *Spiritual Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki*”, jurnal adyan vol.11, no.1 (Januari 2019), h.8

⁹⁷ Deden suparman, *Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis Dan Medis*, (Bandung: UIN sunan gunung jati, 2005), h. 53

Melalui shalat, jiwa menerima kehidupan dan jiwa menjadi tercerahkan. Jika seorang manusia telah terpengaruh ingin berbuat maksiat disebabkan karna gangguan-gangguan pada mentalnya, gangguan kecemasan yang berlebihan, depresi, maka shalat adalah mampu memperbaiki gangguan dan memperbaiki kekacauan dalam dirinya atas pertolongan dari Allah dan dari sabar yang ditimbulkan dari manfaat shalat.

2. Mekanisme *Self-healing* dengan puasa

Teknik ini dapat ditemukan pada surah Al-Baqarah ayat 184 adalah dengan berpuasa. Puasa merupakan latihan pengendalian diri terhadap berbagai tekanan yang bisa menyebabkan gangguan mental.

Sayyid Quṭb menjelaskan dalam tafsirnya Tujuan puasa untuk mempersiapkan hati mereka untuk bertakwa, menjadi lembut, sensitif, dan takut kepada Allah, tujuan yang besar dari puasa yaitu bertakwa kepada Allah. Takwa itulah yang membangkitkan kesadaran dalam hati sehingga mau menunaikan kewajiban ini, demi mentaati Allah dan untuk mendapatkan keridhaan-Nya. Takwa inilah yang menjaga hati sehingga tidak merusak puasanya dengan maksiat, walaupun cuma berupa getaran hati untuk berbuat maksiat. Didalam puasa terdapat unsur pendidikan, untuk menguatkan ketabahan, dan lebih mementingkan ibadah kepada Allah daripada beristirahat.⁹⁸

⁹⁸ Sayyid Qutb, "Terj. Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dibawah naungan Al-Qur'an Jilid I., h.200

Dari penafsiran Sayyid Quṭb tersebut analisis psikologi pemaknaan secara kontekstual mengenai mekanisme *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan metode puasa, sebagai berikut

a. Gratitude (bersyukur)

Puasa merupakan perkara menahan diri dari makan minum dan hawa nafsu, puasa mengandung hikmah dan manfaat yang luar biasa baik itu puasa wajib pada bulan ramadhan maupun puasa sunnah dihari tertentu. Dengan berpuasa dapat meningkatkan rasa syukur kepada Allah karena lazimnya manusia tidak akan merasakan kenyang atau puas kecuali dalam keadaan lapar atau haus, puasa menjadi benteng pelindung dalam menangkal hawa nafsu, ketika puasa dijalankan dengan sungguh-sungguh maka akan membentuk kesyukuran kepada Allah dengan kesyukuran tersebut akan meningkatkan ketakwaan kepada Allah, sebagaimana dalam penafsiran Sayyid Quṭb tentang puasa bahwa tujuan yang besar dari puasa yaitu bertakwa kepada Allah. Dan dengan bentuk kesyukuran tersebut manusia lebih berlapang dada menerima kekurangan dan kualitas diri, sehingga lebih memahami potensi masing-masing individu dalam menghadapi masalah-masalah jiwa.

b. Expressive writing (menulis)

Menulis merupakan proses yang sangat edukatif untuk mengekspresikan kemampuan diri dengan menuangkan gagasan-gagasan yang berubah menjadi kalimat-kalimat. Ketika berpuasa

seseorang harus meningkatkan kualitas amalan, meningkatkan dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat salah satunya yaitu dengan kegiatan menulis. Sayyid Quṭb menjelaskan dalam tafsirnya Tujuan puasa untuk mempersiapkan hati mereka untuk bertakwa, didalam puasa terdapat unsur pendidikan, untuk menguatkan ketabahan, dan lebih mementingkan ibadah kepada Allah daripada beristirahat. Ketika berpuasa, menulis hal yang bermaafaat akan menjadi suatu ibadah menjadikan salah satu jalan untuk semakin dekat kepada Allah. Menulis mampu mengontrol emosi yang sedang dihadapi, dengan menuangkan segala ide-ide pengetahuan atau menulis terkait masalah-masalah yang terjadi, dengan menulis maka akan mengurangi gejala kecemasan dan depresi, mengurangi stres fisik, dan meningkatkan fungsi kognitif.

Berdasarkan mekanisme *self-healing* puasa diatas, puasa yang kita lakukan dengan ikhlas menjadikan ketakwaan, dengan ketakwaan kita kepada Allah jiwa menjadi lembut, menjadikan lebih tabah dalam menghadapi masalah masalah yang mengganggu pikiran, dalam katabahan ini mental yang terganggu akan menjadi lebih tenang, pikiran-pikiran positif akan muncul dalam jiwa sehingga kecemasan yang timbul dari jiwa akan hilang.

Selain hukumnya wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan-

dorongan atau masalah-masalah yang datang dari dalam diri. "Ini (merupakan) salah satu hikmah puasa di bidang kesehatan jiwa," kata Dadang Hawari.⁹⁹

Menganalisis puasa dalam komentar tentang kesehatan mental atau psikologi, puasa adalah kontrol diri. Kontrol diri, yaitu kemampuan untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan dari seseorang yang mengalami gangguan mental. Saat puasa, jadwal makan dan minum akan diatur sedemikian rupa. Hal ini dipercaya membuat kadar hormon stres di dalam tubuh lebih terjaga, sehingga stres jadi lebih terkendali. Selain itu, puasa sudah sejak lama diketahui mampu membantu meningkatkan kemampuan berpikir dan membuat pikiran menjadi lebih jernih dan menjadikan jiwa (mental) lebih sehat.

Salah satu ciri mental yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri sangat penting bagi kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai gangguan jiwa lebih meningkat. Saat berpuasa, kita berlatih kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan menjadikan ketakwaan dan menimbulkan ketabahan, sehingga kita menjadi lebih sabar dan tahan terhadap berbagai tekanan.

3. Mekanisme *Self-healing* dengan zikir

Teknik ini dapat ditemukan dibagian surah Al-Mukmin ayat 60, pada ayat ini menceritakan keutamaan dzikir, salah satunya adalah kedamaian dan

⁹⁹ Aulia Rahmi, *Puasa dan hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental spiritual*, Jurnal Pemikiran, Riset, Pengembangan Pendidikan Islam, Vol.3, No.1, (Januari 2015), h. 103

ketenangan hati dan jiwa. Dalam ayat ini Sayyid Quṭb menjelaskan orang-orang mukmin yang dalam hatinya selalu mengingat Allah dengan tenteram, hatinya penuh dengan kecerahan dan keceriaan iman. Sayyid quṭb menjelaskan Mereka yang mengetahui makna manfaat zikir tidak bisa diungkapkan kepada orang-orang yang tidak mengetahui makna zikir karena makna manfaat zikir tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata. Zikir meresap didalam hati seorang mukmin menjadi ketenangan, kesenangan, kegembiraan, kedamaian dan ketentraman.¹⁰⁰ Dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 ditekankan bahwa imaan yang senantiasa mengingat Allah menimbulkan ketentraman sehingga segala macam kegelisan akan hilang.

Dari penafsiran Sayyid Quṭb tersebut analisis psikologi pemaknaan secara kontekstual mengenai mekanisme *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan metode zikir, sebagai berikut:

a. *Gratitude*(bersyukur)

Gratitude dalam psikologi merupakan rasa syukur yang dilakukan seorang individu untuk membentuk sikap positif yang disertai dengan tindakan baik dan niat yang baik. Cara bersyukur yang baik adalah senantiasa mengingat Allah, salah bentuk cerminan dalam mengingat Allah yaitu bersyukur terhadap diri sendiri, menerima kekurangan diri, tidak menganggap ujian masalah yang terjadi tidak dapat terselesaikan, sehingga dengan bersyukur terhadap diri sendiri dari apa yang dianugrahi menciptakan rasa kebahagiaan, berlapang dada dalam segala hal

¹⁰⁰ Sayyid Quṭb, "Terj. *Tafsir Fī Zilālil Qur'ān* dibawah naungan Al-Qur'an Jilid VII., h. 52

dan memunculkan pikiran positif yang akan menjadikan mental yang sehat.

b. Relaksasi

Dalam kamus Sufi, dzikir adalah kata yang digunakan untuk mengungkapkan segala bentuk konsentrasi kepada Tuhan, dan zikir juga merupakan prinsip asli orang-orang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).¹⁰¹ Sayyid Qut}b menjelaskan keutamaan dzikir, salah satunya adalah kedamaian dan ketenangan hati dan jiwa. Zikir yang dilakukan dengan relaksasi akan menjadikan ketenteraman jiwa, mennyembuhkan jiwa yang terganggu, zikir yang dilakukan dengan kosentrasi penuh menjadikan hamba lebih dekat dengan tuhan, menjadikan kecemasan dalam hati menjadi perubahan positif yang ditimbulkan dari manfaat zikir itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan mekanisme *self-healing* diatas zikir dapat dijadikan sebagai pengobatan psikoterapi yang sangat efektif, mengingat Allah di alam kesadaran mengarah pada penghargaan akan keberadaan Allah. Selain itu, pelaksanaan zikrullah dengan sikap rendah hati dan suara lembut akan memberikan efek rileks dan menenangkan. Hal ini diungkapkan oleh firman Allah dalam surah Ar-Ra'd ayat 28. Intinya, banyak penyakit mental yang disebabkan oleh hati yang tidak tenang. Dalam hal ini, ingatan dapat menenangkan hati orang yang mengalami perasaan sedih, takut, bimbang cemas, dan stres, dengan mengingat Allah dalam rasa aman dan tentram dalam jiwa dapat menyembuhkan

¹⁰¹ Anwariyah Salsabila, *Skripsi: Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an*, (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), h. 79

kegelisahan yang sering dirasakan seseorang ketika ia lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya hidup tanpa dukungan dan pertolongan.

Zikir mengandung unsur psikoterapi yang efektif, tidak hanya dari perspektif kesehatan mental, tetapi juga dari perspektif kesehatan fisik. Zikir merupakan manifestasi dari komitmen keagamaan seseorang dan keyakinan seseorang adalah kekuatan spiritual yang dapat digali dan dikembangkan untuk mengatasi penyakit seseorang. Selain itu, dari segi psikologis, ingatan memiliki dampak spiritual yang besar, yaitu meningkatkan rasa iman, dedikasi, kejujuran, dan kedewasaan dalam hidup. Ini adalah cara terbaik untuk membangun dan mengembangkan kepribadian yang komprehensif. Pada saat yang sama, dari sudut pandang kesehatan mental, ingatan dapat berperan dalam pengobatan, pencegahan, dan pelatihan.

Ustadz Muhammad Khair Ramadhan Yusuf menuturkan, "Dzikrullah memberikan ketenangan jiwa, ketentraman hati, benteng dari kedengkian, dan menghindarkan sifat keluh kesah."¹⁰²

4. Mekanisme *Self-healing* dengan doa

Teknik ini dapat ditemukan dibagian surah Al-Mukmin ayat 60 Dapat disimpulkan bahwa doa sangat penting bagi kehidupan manusia, terutama bagi orang percaya. Sayyid Quṭb menjelaskan, berdoa merupakan Taufik dari Allah dan doa yang dikabulkan merupakan suatu karunia. Dalam berdoa memiliki etika, kalbu yang tulus untuk Allah dan percaya doa akan dikabulkan tanpa berharap

¹⁰² Mustafa Syekh, *Karomah Ahli Zikir*, (Solo: Zamzam, 2013), h. 61

sesuai dengan apa yang dipintakan. Umar ra. berkata, "Aku tidak memikul beban keinginan dikabulkan, tetapi memikul keinginan untuk berdoa, jika aku mendapat kemauan untuk berdoa, maka pengabulan menyertainya". Itulah ungkapan kalbu yang arif, saat dikehendaki Allah keduanya berjalan seiring, takkala Allah menakdirkan pengabulan maka Allah menakdirkan doa.¹⁰³

Dari penafsiran Sayyid Quṭb tersebut analisis psikologi pemaknaan secara kontekstual mengenai mekanisme *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan metode doa, sebagai berikut::

a. *Positive Self-talk*

Berdoa merupakan dialog dengan tuhan, maka doa juga merupakan pembicaraan atau dialog yang dilakukan secara tidak langsung pada diri sendiri (*self-talk*). Berdoa dilakukan dengan bahasa dan kata-kata, adapun suara dalam berdoa bisa diungkapkan dengan suara keras ataupun diam dalam hati. Doa dapat dijadikan terapi penyembuhan penyakit jiwa, karena apa yang dipanjatkan ketika berdoa menjadi suatu nasihat motivasi pada diri sendiri.

Dalam berdoa memperhatikan kesesuaiannya, tercapainya harapan dalam berdoa tidak muncul murni dari kekuatan manusia, melainkan kekuatan tuhan melalui lantaran dari doa seorang hamba. Kesesuaian atas doa merupakan tujuan dasar dari doa tetapi semua keputusan pengkabulan doa semua diserahkan kepada sang pencipta.

¹⁰³ Sayyid Qutb, "Terj. Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dibawah nauangan Al-Qur'an Jilid X., h.130

b. Relaksasi

Relaksasi dalam psikologi yaitu proses yang menjadikan otot atau pikiran menjadi lebih tenang dengan cara konsentrasi pada ritme pernapasan, relaksasi yang dilakukan ketika berdoa akan menjadikan jiwa tenang tentram dan yakin terhadap pilihan yang dijalani, Sayyid Quṭb menjelaskan, berdoa merupakan Taufik dari Allah dan doa yang dikabulkan merupakan suatu karunia. Dengan doa seseorang akan dekat dengan sang pencipta, memiliki perasaan lebih berserah, merasa menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin Allah akan mengabulkan apa yang dipinta. Doa yang dipanjatkan dengan konsentrasi akan menjadi pengingat dalam jiwa (*self-reminder*), tanpa disadari doa menjadikan kehidupan lebih terarah dari maksud doa yang diucapkan.

c. Forgiveness (memafkan)

Doa yang dilakukan dengan kekhusukan dan keikhlasan kerendahan hati akan menjadikan seseorang lebih sabar dan pemaaf, doa mengubah emosi negatif menjadi positif, dengan cara melepaskan kemarahan, dendam, rasa sakit pada jiwa ketika berdoa, berdoa memiliki etika, kalbu yang tulus untuk Allah dan percaya doa akan dikabulkan tanpa berharap sesuai dengan apa yang dipintakan sehingga doa menjadikan seseorang

mengikhlaskan apayang terjadi pada dirinya, memaafkan diri sendiri atau orang lain.

Berdasarkan mekanisme *self-healing* diatas, doa mengandung unsur psikoterapi yang mendalam. Metode doa adalah salah satu ikhtiar yang penting bagi setiap manusia yang sedang mengalami sakit gangguan mental. Pengobatan medis bukanlah satu-satunya jalan untuk sembuh dari suatu penyakit, akan tetapi menyandarkan segala harapan dan kemampuan untuk sembuh dari suatu penderitaan penyakit kepada Allah yang maha segalanya adalah hal yang paling positif. Manusia hanya mampu berikhtiar termasuk dalam mengobati, tetapi yang dapat menyembuhkan hanyalah Allah melalui doa yang dipanjatkan manusia.

Dalam ini Allah Swt berjanji untuk mengabulkan setiap doa hambanya. Oleh karena itu, jiwa yang terganggu hendaklah senantiasa berdoa kepadanya dengan hati khushyuk dan merendah dalam keadaan apa pun. Ketika berdoa, kita harus yakin atas kuasa Allah, Dzat yang mengabulkan segala doa, maka dengan keyakinan tersebut akan menumbuhkan harapan dan menguatkan mental yang tidak sehat. Rasulullah Saw. juga bersabda sebagaimana hadits berikut:¹⁰⁴

"Tiada seorang berdoa kepada Allah dengan suatu doa, kecuali dikabulkan oleh-Nya. Dan, dia memperoleh salah satu dari tiga hal, yaitu dipercepat terkabulnya doa baginya di dunia, disimpan (ditabung) untuknya sampai di akhirat, atau diganti dengan mencegahnya dari musibah (bencana) yang sempurna." (HR. Thabrani).

¹⁰⁴ Ustadz Yazid Al-Busthomi, *Cerdas Intelektual Dan Spritual Dengan Mukjizat Puasa*, (Yogyakarta: Diva Press, 2005), h. 35

Mari kita renungkan hadits Rasulullah Saw Tersebut. Dengan begitu, kita akan menyadari bahwa betapa Allah Swt. adalah Dzat yang Maha Mengetahui hal yang terbaik bagi setiap hambanya, Allah pasti akan memberikan jalan solusi kepada hambanya dari masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan dunia.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dalam Al-Qur'an terdapat teknik *self-healing* yang dapat dilakukan, diantaranya shalat, puasa, zikir, doa. Pada ayat *self-healing* tersebut penafsiran Sayyid Quṭb dalam tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* dapat disimpulkan bahwa *Self-healing* dengan shalat membantu memperbaiki hati, jiwa, pikiran dan penolong yang akan menjadi kekuatan dalam gangguan mental. *Self-healing* dengan puasa yaitu dengan ketakwaan dan ketabahan yang ditimbulkan dari puasa, dengan ketakwaan dan ketabahan jiwa akan lebih tenang. *Self-healing* dengan zikir yaitu dengan mengingat Allah dengan tenteram akan menimbulkan kedamaian dan ketenangan hati dan jiwa, menjadikan mental sehat yang ditimbulkan dari ketenangan dan pikiran yang positif. *Self-healing* dengan doa yakni dengan kalbu yang tulus meminta pertolongan kepada Allah dan percaya doa akan dikabulkan sehingga Allah akan memberikan jalan pertolongan kepada hambanya.
2. Hasil analisis *self-healing* pada penafsiran Sayyid Quṭb dalam Tafsir *Fī Zilālil Qur'ān* mekanisme *self-healing* perspektif Al-Qur'an dilakukan diniatkan semata-mata karena Allah SWT berharap dan meminta kepadanya, dikerjakan dengan keikhlasan, sabar, bersyukur dan berhusnuzan kepada Allah SWT dengan ini maka dapat disimpulkan penyakit apapun dapat disembuhkan jika Allah

menghendaki, Manusia hanya berusaha dan Allah menyembuhkan. Oleh karena itu apapun aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan manusia untuk selalu mengingat Allah dan bertawakal kepada-Nya.

B. Saran

Dengan kajian ini diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan *self-healing* yang telah dipaparkan kedalam kehidupan individu untuk menjaga kesehatan mental sehingga masalah yang terjadi pada kehidupan individu dapat teratasi dengan baik. Dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan satu sudut pandang saja, yaitu *self-healing* dalam Al-Qur'an menurut pandangan Sayyid Quṭb dalam *Tafsir Fī Zilālil Qur'ān*. Penulis merasa dalam kajian ini masih terdapat banyak celah untuk melakukan penelitian lanjutan, baik menggunakan metode yang berbeda maupun dengan menggunakan corak penafsiran yang lain. Penulis yakin, apabila hal tersebut dapat dilakukan, akan mendapatkan isi kajian yang berbeda dan menemukan hal-hal baru yang lebih luas.