

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori *Self Healing*

1. *Self Healing* Menurut Para Ahli

- a. Loyd dan Johnson di dalam jurnal penelitian Annisa Mutohharoh secara resmi memperkenalkan pendekatan *Self healing* dengan menjabarkan bahwa *Self healing* sebagai teknik pengendalian diri, penenangan diri, pemulihan energi, mengurangi stress dan meningkatkan kenyamanan.
- b. Ikhsan Bella Persada, M.Psi.,Psikolog, mendeskripsikan bahwa *self healing* yakni bentuk penyembuhan diri dari luka batin dan pengalaman tidak menyenangkan yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang.
- c. Tciki Davis, MA, PhD, dari Berkeley Well Being Institute dalam penelitian Anis Batian dan Aun Falestien menjelaskan bahwa metode ini melingkupi proses penyembuhan kondisi kesehatan fisik dan mental, hal ini karena kesehatan mental dan fisik adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan. Kedua aspek ini berjalan secara berdampingan dalam memengaruhi kondisi seseorang.
- d. Dr. Diana Rahmasari.,S.Psi.,M.Si.,Psikolog menjelaskan bahwa *self healing* merupakan bentuk pemulihan terhadap diri sendiri melalui diri sendiri dengan melakukan teknik-teknik *self healing* dengan mempunyai konsistensi pengulangan sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.
- e. Ummu Kalsum menjelaskan bahwa *self healing* terbaik terdapat di dalam al-Qur'an, karena telah jelas bahwa al-Qur'an telah menjelaskan berbagai macam penyembuhan.¹

Self healing berasal dari dua kata, yaitu *self* dan *healing*. *Self* memiliki makna diri, dan *healing* memiliki makna penyembuhan atau pengobatan, sehingga *self healing* memiliki makna penyembuhan diri. Secara etimologis, kata *healing* memiliki makna pengobatan atau sesuatu yang memiliki

¹ Kalsum IQT, *Self Healing With Qur'an*.

keterkaitan dengan pengobatan. Sedangkan dari segi istilah terapi, *self healing* adalah tahapan atau upaya dalam menyembuhkan suatu penyakit yang ada pada diri seseorang.² Secara harfiah *self healing* memiliki arti penyembuhan diri, kata *healing* dimaknai dengan “*a process of cure*” yakni suatu proses pengobatan atau penyembuhan. *Self healing* dimaknai sebagai proses pengobatan oleh diri sendiri melalui keyakinan di dalam diri serta dukungan dari lingkungan.³ Pada umumnya, fase yang dilakukan dalam proses penyembuhan diri adalah seseorang yang terkena gangguan psikologis, trauma dan lainnya yang dapat di arahkan oleh diri sendiri.

Penggunaan kata *healing* menjadi tren di masyarakat Indonesia akhir-akhir ini, khususnya dalam media sosial. Kata *healing* lebih condong kepada aktivitas untuk mencari kepuasan seperti: bepergian, kuliner, atau pergi ke kedai kopi. Hal tersebut tidak jarang berakibat pada pengeluaran biaya yang mahal. Selain itu, *healing* juga dipergunakan sebagai metode untuk menjauhkan diri dari kegiatan sehari-hari. Tren *healing* semakin mendunia terutama karena kebiasaan masyarakat Indonesia yang mudah terhasut, serta orang yang memakai kata ini dinilai keren atau hebat.⁴

Pada akhir tahun 2021 hingga 2022 kata “*healing*” di media sosial menjadi hal yang umum dan lumrah. *Healing* yang beredar di media sosial berupa sebuah kegiatan dengan menampilkan konten berisi kegiatan liburan dengan bepergian ke tempat wisata, menikmati kopi di kafe, atau kuliner sehingga dapat mengembalikan kepuasan dan kebahagiaan. Selain itu, di salah satu media sosial viral dengan metode melampiaskan stress dan amarah dengan merusak barang didalam sebuah ruangan khusus dan disediakan tempat yang disebut dengan *Breakroom* di Jakarta Utara. Masyarakat sekitar mengartikan metode tersebut sebagai salah satu *healing*. Kata *healing* saat ini dapat dimaknai dalam berbagai kegiatan yang memerlukan biaya yang tidak murah. Sebagian

² M Amin Syukur, *Sufi Healing* (Semarang: Walisongo Press, 2011), 37.

³ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien F., “*Self-Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (1 Juni 2021): 42–43.

⁴ Annisa Mutohharoh, “*Self Healing: Terapi atau Rekreasi?*,” *IAIN Pekalongan* 2 (2022): 73.

orang dengan sukarela mengeluarkan banyak uang guna membeli makanan atau minuman yang mereka inginkan dengan beranggapan melakukan *self healing*.⁵

Berbagai postingan yang mengarah pada liburan atau kuliner dianggap sebagai proses *healing*, dimana hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan diri dari rutinitas seperti bekerja. *Healing* juga dilakukan dengan *solo traveling*, agar terciptanya sifat mandiri dapat terbangun dan terbebas dari kelelahan karena kesibukan. Bentuk *healing* tersebut lebih diarahkan pada bagaimana individu menjauhkan diri dari masalah. Sering kali kegiatan yang dilakukan menimbulkan permasalahan baru seperti kehabisan uang, terganggunya kondisi psikologis atau sesuatu lainnya. Hal ini disebabkan kebiasaan masyarakat Indonesia yang mengikuti tren tanpa memahami konsep *healing* sebenarnya.⁶

Self healing dalam praktiknya diartikan bahwa tubuh manusia dapat memulihkan serta mengobati diri sendiri melalui cara-cara ilmiah. Penghargaan atas diri sendiri dan rasa syukur dapat mengarahkan kepada ketaatan. Sehingga dari rasa syukur menjadikan rasa kasih sayang yang dapat mengalir secara alami di dalam tubuh dan terciptanya proses penyembuhan atau pencegahan diri dari penyakit. Selain itu, *self healing* dapat menjadikan manusia lebih memahami dirinya. Oleh karena itu, di dalam konsep spiritual, semakin banyak mengenali diri sendiri dan memahami bagian tubuh, bahkan sel-sel di dalam tubuh, seseorang akan lebih menghargai dan memuliakan seluruh anugerah di dalam kehidupannya.⁷

Penelitian yang dilakukan Arnold Toynbee yang dikutip oleh Najati menjelaskan bahwa kekacauan yang terjadi pada masyarakat Eropa pada zaman modern disebabkan karena kurangnya nilai spiritual oleh masyarakat Eropa. Metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi kekacauan tersebut yakni dengan kembali mendekatkan diri atau kembali pada Sang

⁵ Mutohharoh, 74.

⁶ Mutohharoh, 75.

⁷ Gustina Aghniya'ul Khusna, "Pengembangan Modul Self Healing Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual" (Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, t.t.), 35–36.

pencipta.⁸ Tidak diragukan lagi, betapa ampuhnya agama dengan dekat dengan Pencipta yang akan menambah rasa syukur dan tawakkal seorang hamba. Ketika seorang hamba dekat dengan Pencipta, dia akan merasa takut jika melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan ajaran agamanya.

Najati menuliskan “manusia yang benar-benar dekat dengan agama akan terlindungi dari perasaan resah, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap menghadapi apapun sesuatu yang akan terjadi.” Selanjutnya Najati mengutip dari pendapat Carl Gustav Jung yang memberikan pernyataan bahwa selama tiga puluh tahun silam, semua orang dalam berbagai bangsa di seluruh dunia telah melakukan konseling kepada Gustav dan berhasil menyembuhkan pasien gangguan jiwa yang datang kepadanya. Seluruh pasien yang berdatangan kepadanya berkisar umur diatas tiga puluh lima tahun yang memiliki permasalahan karena kurangnya nilai keagamaan dalam diri pasien. Sehingga pasien dapat disembuhkan dengan kembali kepada Sang Pencipta dengan menjadikan agama sebagai pedoman.⁹

2. Tujuan dan Manfaat *Self Healing*

a. Tujuan *Self Healing*

Isu kesehatan mental telah menjadi perhatian hangat ditengah masyarakat pada akhir-akhir ini. Dalam menghadapi berbagai perubahan-perubahan hidup mulai dari sosial, gaya hidup, teknologi, informasi, komunikasi, ekonomi mengakibatkan tumbuhnya kesadaran diri masyarakat agar lebih menyesuaikan diri dan menerima segala bentuk kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat dan stabil, diperlukan upaya untuk penyembuhan diri ketika menghadapi trauma, stress, dan luka batin lainnya.¹⁰

Self healing menjadi sebuah metode pemulihan yang memiliki fungsi untuk mengupayakan kehidupan yang lebih nyaman dengan diri sendiri serta mampu menghadapi

⁸ M Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka, 1985), 288.

⁹ Najati, 287–88.

¹⁰ Afni Mulyani Harefa, “*Self-healing* dalam al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)” (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2022), 23.

berbagai macam permasalahan yang datang dimasa depan. Metode ini memiliki tujuan untuk meminimalisir stress, takut, hingga depresi akibat gangguan kesehatan mental. Tujuan lain dari *self healing* yakni sebagai cara melatih diri dalam mengendalikan emosi negatif yang dapat hadir tanpa disadari, untuk mengurangi stress yang dialami setiap individu, dan membantu individu terbebas dari tekanan serta luka batin yang masih tersimpan di dalam pikiran.¹¹

b. Manfaat Self Healing

Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti *stress*, tekanan batin, perasaan takut, perasaan cemas, luka batin atau trauma masa lalu yang memenuhi ruang pikiran dan kesadaran diri, sehingga berdampak pada kelelahan yang berkepanjangan, dengan ini metode terbaik untuk menyembuhkan diri adalah dengan *self healing*. Metode *self healing* menjadi jawaban dari permasalahan untuk meringankan seseorang dalam proses penyembuhan gangguan kesehatan mental, serta keseimbangan diri menghadapi kondisi mental negatif. Proses *self healing* bermanfaat dalam memperlancar proses penyembuhan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan penyembuhan.¹² Manfaat dalam melakukan *self healing*:

- 1.) Mampu menerima seluruh kesalahan diri dengan baik.
- 2.) Dapat menyembuhkan trauma di masa lalu.
- 3.) Cara efektif meminimalisir kecemasan dan stress.
- 4.) Mampu memahami kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri.
- 5.) Meningkatkan kualitas kinerja dan produktivitas.

¹¹ Harefa, 24.

¹² Harefa, 24–25.

3. Macam-macam *Self Healing*

a. *Forgiveness*

Penelitian oleh Enright dalam M. McCulloch dan Emmons yang dikutip oleh Diana Rahmasari menjelaskan bahwa memaafkan menjadi sebuah sikap dalam menanggulangi hal-hal negatif dan kritik terhadap orang yang bersalah dengan tidak melawan perasaan sakit. Teknik dasar melakukan *forgiveness* yakni melakukan tahapan pelepasan emosi negatif menjadi energi positif, akibatnya seseorang dapat berempati, bersimpati, dan melakukan kebajikan. Kesimpulannya, *forgiveness* merupakan tahapan terapi yang positif. Hal tersebut menjadi baik karena proses terapi *forgiveness* dapat mengganti emosi negatif seperti marah, dendam, tersinggung menjadi emosi positif seperti sabar, lapang dada, rendah hati dan lain-lain. Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa *forgiveness* merupakan proses yang dilewati untuk mengubah dan melepaskan emosi negatif menjadi emosi positif, sehingga dapat lebih berempati, bersimpati, dan melakukan sesuatu yang positif.¹³

Forgiveness memiliki dampak positif untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa fungsi dari mempraktikkan teknik *forgiveness* yaitu dapat membuang emosi negatif, memperoleh kesejahteraan hidup, dan lebih mudah mengatur masalah serta mudah memaafkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa implementasi *forgiveness* penting untuk dijalankan seseorang sebagai proses menuju ke sesuatu yang positif. Hasil dari proses individu yang telah melepaskan perasaan marah, dendam dan beberapa emosi negatif yakni timbulnya kesejahteraan hidup yang lebih baik dengan emosi yang lebih positif.¹⁴

b. *Gratitude*

Dunia psikologi menjelaskan istilah *gratitude* yakni rasa syukur atau kebersyukuran yang dilakukan

¹³ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 22.

¹⁴ Rahmasari, 23–24.

untuk membangun sikap positif bersamaan dengan perilaku baik dan niat yang baik.¹⁵ Dalam ajaran Islam, orang yang bersyukur senantiasa dapat dilihat dari hubungan baik kepada diri sendiri maupun kepada sesama. Hal tersebut menjadikan manusia mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatif ke dalam pikiran positif mengenai sesuatu yang terdapat di dunia ini tidak lain merupakan anugerah yang wajib disyukuri. Rasa syukur (*gratitude*) memiliki dampak berupa kebahagiaan dan penerimaan. Selain itu, *gratitude* juga dapat menurunkan emosi negatif, sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup, membuat hubungan sosial yang lebih baik, serta terciptanya lingkungan yang positif.¹⁶

Kemampuan *gratitude* dapat dilatih dengan mengidentifikasi pikiran bersyukur sendiri dan memperkaya hati dengan hal yang positif. Seseorang yang bersyukur akan merasakan kedamaian hati dan tidak merasa kekurangan. Apapun pemberian dari Allah SWT maupun orang lain selalu diterima dengan lapang dada dan dipandang positif. Ketentraman jiwa akan terbentuk dengan sendirinya dengan bersyukur, sehingga hati tidak merasa gelisah dan kekurangan. Senantiasa mengingat Allah dan menjalankan sesuatu yang diperintahkan merupakan cara bersyukur di dalam Islam. Selain itu, bersyukur dapat ditempuh melalui memberikan bantuan atau memberikan sedekah kepada orang yang membutuhkan bantuan.¹⁷

c. *Self Compassion*

Pendapat Neff mengenai *self compassion* yang dikutip oleh Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan sebuah proses dari pemahaman seseorang dengan tidak melibatkan komentar terhadap sakit yang dialami,

¹⁵ Harefa, "Self-healing dalam al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)," 27.

¹⁶ Prystia Riana Putri, dkk, "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (Maret 2021): 67.

¹⁷ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 29–34.

kekecewaan atau ketidakmampuan diri dalam mengetahui bahwa hal tersebut menjadi bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.¹⁸ Sedangkan menurut Germer mendeskripsikan bahwa *self compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan orang lain secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindari dari pengalaman yang kurang menyenangkan.¹⁹ Kesimpulannya, pengertian *self compassion* yakni kemampuan seseorang dengan turut serta merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain yang sedang kesulitan atau membutuhkan bantuan.²⁰

Manfaat melakukan *self compassion* yakni tumbuhnya pemikiran akan kepedulian terhadap orang lain dengan ikhlas membantu. Setiap ikhtiar yang dijalankan dalam meringankan beban sesama dipahami ataupun tidak, seseorang yang melakukan *self compassion* merasakan kebahagiaan yang tidak ternilai dari dalam diri. Peningkatan rasa empati harus dilatih untuk menjaga kesehatan mental. Penerapan dari *self compassion* yakni dapat melalui terapi yang dirangkai untuk melatih mengembangkan sikap kepedulian seseorang.²¹

d. *Mindfulness*

Mindfulness yakni salah satu bentuk terapi dengan memfokuskan diri pada kesadaran saat ini dan tidak memiliki kaitan dengan masa lampau ataupun masa yang akan datang.²² Praktik *mindfulness* terdapat kesadaran dari perasaan, pemikiran dan emosi yang sedang terjadi, dan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Pemicu timbulnya permasalahan

¹⁸ Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, “*Self Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja,” *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2, 15 (Desember 2019): 150.

¹⁹ Hasmarlin dan Hirmaningsih, 151.

²⁰ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 35–36.

²¹ Harefa, “Self-healing dalam al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf),” 28.

²² Mutohharoh, “*Self Healing*: Terapi atau Rekreasi ?,” 82.

kesehatan fisik dan kesehatan mental yaitu ketidakmampuan dalam memahami, mengekspresikan, serta mengkomunikasikan emosi. Faktor utama yang dapat menentukan kondisi mental seseorang dinamakan pengalaman emosional.²³

Penjelasan dalam sebuah buku yang ditulis oleh Chris Mace dan dikutip oleh Diana Rahmasari yakni “*Mindfulness and Mental Health: Therapy, Teory and Sains*” memberikan penjelasan bahwa *mindfulness* memiliki 5 karakteristik yaitu pengendalian tunggal terhadap apa yang terjadi dan mengabaikan hal lain, keseimbangan batin, melepaskan diri dari pengalaman atau membiarkannya terjadi, disidentifikasi dari pikiran yang dapat diubah dan dilepaskan adalah hal yang istimewa, mampu mengandalkan tindakan spontan dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan *mindfulness* dapat diraih dengan kesadaran akan pengalaman yang didapatkan melalui tanggapan positif tanpa penghakiman, menerima dengan sepenuh hati pengalaman dan tidak memberikan tanggapan.²⁴

Penerapan yang dapat dilakukan dalam praktik *mindfulness* sebagai berikut, yakni: Pengaturan pernafasan selama 3 menit, memfokuskan perasaan yang dirasakan, memfokuskan pikiran yang muncul dan pengenalan emosi yang dirasakan. Pada penerapan *mindfulness* terdapat 3 aspek yang ditekankan yakni perasaan, pikiran dan emosi. Kondisi kesehatan mental seseorang dapat ditentukan melalui pengalaman emosi yang dialami.²⁵

e. *Positive Self Talk*

Self talk menjadi bagian dari *rational emotive behavior therapy* dengan tujuan untuk mengganti konsep irrasional menjadi rasional, sehingga dengan

²³ Achaddiana Islamiyah, dkk., “Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa,” *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*, Universitas Muhammadiyah Malang, East Java, Indonesia. 8, no. 1 (Januari 2020): 68.

²⁴ Mutohharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi ?,” 82.

²⁵ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 39–41.

melakukan teknik terapi *positive self talk* dapat merubah pandangan negatif, perasaan dan keinginan yang sesuai harapan serta tuntutan dari lingkungan sekitar.²⁶ *Self talk* dapat dipahami sebagai pembicaraan secara sistematis di dalam diri sendiri dengan pembahasan mengenai diri sendiri dan dunia luar. *Positive self talk* memfokuskan kepada dialog internal positif terhadap diri seseorang berkenaan dengan kehidupan eksternal maupun kehidupan internal.

Self talk mampu meringankan seseorang dalam memberikan dorongan terhadap kemampuan. *Self talk* adalah percakapan kepada diri sendiri secara eksternal (berupa perkataan yang diucapkan secara verbal) maupun internal (tanpa mengeluarkan suara dan hanya didalam hati) sehingga mampu membantu seseorang dalam meningkatkan semangat bekerja. Hal tersebut dapat menjadikan dampak positif apabila *self talk* dilakukan secara positif. Dapat disimpulkan bahwa konsep *self talk* merupakan peningkatan semangat kinerja yang lebih baik dari sebelumnya dengan melakukan percakapan kepada diri sendiri secara internal maupun eksternal tentang dunia atau diri sendiri yang bersifat positif.²⁷

Penerapan yang harus dilakukan dalam proses terapi *positive self talk* yakni sebagai berikut:

- 1) Pengarahan dengan memperlihatkan sesuatu yang tidak logis di dalam pikiran.
- 2) Pemberian tantangan terhadap diri sendiri dalam mengubah pikiran dan perasaan negatif.
- 3) Pengembangan pikiran dan filosofi yang bersifat rasional dengan menggunakan kalimat-kalimat motivasi.²⁸

²⁶ Dita Iswari dan Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction," *Fakultas Psikologi Unair*, 2004, 3.

²⁷ Iswari dan Hartini, 41–42.

²⁸ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 44.

f. *Expressive Writing*

Penjelasan *expressive writing* menurut Pennebaker yang dikutip oleh Nurul Ulfa dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *expressive writing* merupakan sebuah kegiatan dengan mencantumkan perasaan dan pikiran paling dalam terhadap suatu peristiwa yang mengakibatkan seseorang mengalami trauma atau pengalaman emosi yang pernah dialami.²⁹ Bagi seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan pikiran dan perasaan secara verbal dapat dilatih dengan teknik terapi *expressive writing*. Oleh karena itu, menulis dapat memberikan manfaat sebagai sarana menurunkan stress dan kecemasan. Kecemasan dipengaruhi dengan beberapa faktor yakni pengalaman negatif masa lalu, pikiran irrasional, perfekionisme tinggi dan lain-lain.³⁰

Gejala kecemasan dan depresi yang dapat dirasakan tidak selalu menghasilkan dampak yang negatif, melainkan dapat juga menghasilkan gagasan-gagasan kreatif, sehingga dapat memberikan dorongan dan menjadikan seseorang lebih produktif. Setelah mengaktualisasikan pikiran dan perasaan secara verbal, seseorang diharapkan menjadi lebih sehat secara fisik, membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan mengolah emosi. Menulis juga dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah *overthinking* agar mengenali pikiran yang dapat mengganggu serta membantu memilih pikiran yang efektif.³¹

Menulis menjadi salah satu media untuk melepaskan emosi negatif di dalam diri, sehingga menulis dapat dijadikan sebagai media terapi. Sasaran kegiatan menulis yakni mengekspresikan kondisi emosional di dalam diri seseorang. Kondisi kesehatan

²⁹ Nurul Ulfa, "Penerapan Teknik *Expressive Writing* Untuk Meningkatkan Keterampilan sosial Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh" (Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), 19.

³⁰ Putu Nitya Sarahdevina dan Ananta Yudianto, "Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa dengan Pengalaman Traumatis," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2002): 57.

³¹ Mutoharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," 81.

yang terganggu dari timbulnya stress, cemas dan depresi dapat diminimalisir dengan teknik terapi *expressive writing*. Hal tersebut dapat terjadi karena di dalam terapi menulis seseorang akan dilatih fokus pada kegiatan menulis, sehingga emosi yang dirasakan dapat membantu mengurangi sakit yang diderita.³² Selain itu, terdapat penerapan yang dapat dilakukan di dalam terapi *expressive writing*, yakni:

- 1) Rasional prosedur. Tujuan dari tahapan ini untuk memperoleh data kondisi seseorang.
- 2) *Recognitive/initial writing*. Tujuan dari tahapan kedua ini yakni untuk membuka dan membangun kenyamanan dalam kegiatan menulis.
- 3) *Examination writing exercise*. Kegiatan eksplorasi reaksi terhadap kondisi tertentu.
- 4) *Feedback*. Tahap yang berupa sarana refleksi dalam mendorong dengan memperoleh kesadaran baru sehingga dapat menginspirasi perilaku, sikap maupun penilaian baru.
- 5) *Application to the self*. Tahapan dengan mengaplikasikan pengetahuan baru yang didapatkan.
- 6) Tahap terakhir yakni tugas di rumah berupa tindak lanjut dengan mempraktikkan tahapan *expressive writing* di luar pelatihan. Lalu, dapat didiskusikan hasil pelatihan dan mencatat di lembar kertas penugasan.³³

g. Relaksasi

Teknik relaksasi merupakan salah satu jenis terapi dengan cara menutup mata serta fokus kepada pernafasan, sehingga terbangun kondisi damai dan tenang dengan pemberian arahan berupa gerakan terstruktur dari kepala sampai kaki guna membuat otot-otot pada tubuh lebih santai dari sebelumnya. Otot-otot tubuh tersebut antara lain, otot lengan, otot tangan, otot bahu, otot leher, otot wajah, otot perut dan otot kaki.

³² Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 46.

³³ Rahmasari, 47–49.

Merenggangnya otot-otot tubuh yang semula tegang menjadi lebih santai, sehingga terwujudnya kondisi hati yang tenang dan nyaman. Perasaan tenang dan nyaman akan membantu memunculkan pola pikir dan perilaku yang positif.³⁴

Penjelasan yang dikutip oleh Suyono, Triyono dan Handarini dalam jurnal penelitiannya dengan merujuk kepada pernyataan Goldfried dan Davidson menyampaikan bahwa relaksasi otot memiliki fungsi untuk meminimalisir ketegangan dan kecemasan dengan cara pelepasan otot-otot tubuh. Dalam relaksasi otot, seseorang diberikan beberapa intruksi untuk mengangkat otot dengan ketegangan tertentu, setelah itu diberikan intruksi untuk menlemaskannya. Sebelum dilemaskan, penting untuk merasakan ketegangan, sehingga seseorang dapat membandingkan antara otot yang tegang dan lemas.³⁵

Manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan teknik relaksasi yakni terciptanya suasana yang tenang dan nyaman. Pemikiran dan perilaku positif dapat menghasilkan perasaan tenang dan nyaman. Sehingga dapat meminimalisir kecemasan dan berubah dengan perubahan positif dalam melakukan pelatihan relaksasi. Selain manfaat yang diperoleh, terdapat penerapan yang harus dilakukan yakni pada relaksasi Benson dan *Progress Muscle Progressive* (PMR).

- 1) Relaksasi Benson yakni relaksasi yang dipakai dalam penyembuhan penyakit nyeri, insomnia, kecemasan dan hipertensi.
 - a) Posisi duduk dengan keadaan tenang dan nyaman.
 - b) Menutup mata.
 - c) Peregangan seluruh otot dari kaki ke wajah hingga terasa rileks.
 - d) Bernafas dengan hidung secara rileks.

³⁴ Suyono, dkk., "Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan dan Humaniora, Universitas Negeri Malang* 4, no. 2 (Juni 2016): 117.

³⁵ Suyono, dkk., 119.

- e) Melakukan seluruh kegiatan di atas selama 10 sampai 20 menit, setelah itu membuka mata dan tidak berdiri dari tempat duduk selama beberapa menit.
 - f) Menjaga kondisi tubuh tetap rileks dan tidak tegang. Berlatih dalam kurun waktu sehari atau dua kali dalam sehari dan tidak dianjurkan melakukan kegiatan ini dua jam setelah makan. Hal ini dikarenakan dapat berakibat terganggunya proses relaksasi.
- 2) *Progress Muscle Progressive (PMR)* yakni relaksasi yang memfokuskan pada peregangan otot.
- a) Memposisikan tubuh duduk atau berbaring dengan rileks dan nyaman.
 - b) Menutup mata dengan menarik nafas dan dihembuskan secara rileks.
 - c) Meregangkan otot-otot kaki hingga terasa sangat tegang dan mengatur pernafasan seperti pada langkah kedua. Lalu, berkata di dalam pikiran “rileks” serta melepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis. Langkah ini diulangi sekali lagi.
 - d) Menyelonjorkan kaki secara lurus dan merasakan ketegangan pada otot-otot paha dan lutut. Menahan posisi ini dengan menarik nafas dan menghembuskan secara perlahan. Lalu, berkata di dalam pikiran “rileks” serta melepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis. Langkah ini diulangi sekali lagi.
 - e) Setelah itu, lakukan kontraksi pada bagian otot-otot pinggul dan pantat. Saat sudah terasa sangat tegang, tahan beberapa saat dengan mengambil nafas dan menghembuskan nafas. Lalu, berkata di dalam pikiran “rileks” serta melepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis. Langkah ini diulangi sekali lagi.
 - f) Selanjutnya dengan memperhatikan bagian perut yang mengembung dan mengempis saat bernafas secara perlahan. Setelah itu, menarik nafas dan dikontraksikan pada otot-otot perut

dan ditahan beberapa saat dengan mengatur pernafasan seperti pada langkah kedua, serta berkata “rileks” di dalam pikiran, lalu melepaskan ketegangan pada otot perut. Langkah ini diulangi sekali lagi.

- g) Langkah selanjutnya dengan memberikan kontraksi pada otot-otot punggung. Tahan posisi tersebut dan rasakan ketegangan yang terjadi dengan tetap melakukan teknik pernafasan pada langkah kedua. Lalu, bersamaan dengan perkataan di dalam pikiran “rileks” dan melakukan pengulangan pada langkah ini sekali.
- h) Selanjutnya yakni dengan menelungkupkan dan membuka selebar-lebarnya telapak tangan. Kemudian, mengangkat lengan dan meregangkannya sampai terasa tegang pada bagian lengan. Lalu, mengatur pernafasan seperti pada langkah kedua dan berkata “rileks” dengan melepaskan ketegangan otot-otot lengan. Lakukan pengulangan sekali lagi pada teknik ini.
- i) Tahapan selanjutnya yakni menundukkan kepala dan mengangkat bahu dengan merasakan ketegangan pada otot daerah dagu, leher dan bahu. Tahan posisi ini dengan menghembuskan nafas perlahan. Lalu, berkata “rileks” dalam pikiran dan ulangi sekali lagi tahapan ini.
- j) Selanjutnya dengan melakukan kontraksi pada otot-otot rahang dan wajah dengan merasakan ketegangan yang terjadi dan mengatur pernafasan seperti langkah kedua. Lalu, berkata di dalam pikiran “rileks” serta melepaskan ketegangan pada otot-otot tersebut, dan melakukan pengulangan sekali lagi pada tahapan ini.
- k) Tahapan selanjutnya dengan mengangkat kedua alis setinggi-tingginya dan merasakan ketegangan pada otot-otot dahi. Kemudian

tahan posisi tersebut dengan mengatur pernafasan seperti pada langkah kedua. Lalu, mengatakan “rilkes” di dalam pikiran dan melepaskan ketegangan pada otot-otot tersebut. Melakukan pengulangan pada tahapan ini sekali lagi.

- l) Setelah melakukan tahapan diatas, dilanjutkan dengan tahapan membuah seluruh tubuh menjadi rileks dari kepala sampai kaki dan rasakan rileks yang mengalir secara bertahap dari atas ke bawah. Mengatur pernafasan seperti pada tahapan kedua. Lalu, menahan kondisi tersebut dalam beberapa saat serta memusatkan perhatian dan pikiran pada persaan rileks yang dirasakan.
- m) Tahapan terakhir yakni melakukan hitungan mundur dari 3 ke 1. Pada saat hitungan ke 3 harus memfokuskan perhatian pada pikiran dunia luar serta mendengarkan bunyi-bunyi sekitar dengan memikirkan tepat dimana posisi saat ini. Pada hitungan ke 2, mengubah posisi tubuh dan bersiap bangun. Lalu, pada hitungan ke 1, membuka mata dan merasakan rileks dan semangat dibandingkan dengan sebelumnya.³⁶

h. Manajemen Diri

Manajemen diri memiliki makna memposisikan semua dengan baik dan sistematis. Manajemen diri berkaitan dengan banyak hal, mulai dari penggunaan waktu, pilihan hidup, kegiatan, kepentingan serta kesamaan fisik dan mental. Menurut David J. Schwarz menjelaskan bahwa apa yang seseorang pikirkan menggambarkan diri seseorang tersebut. Oleh karena itu, manajemen diri merupakan metode dalam memperoleh sikap bebas dari pengaruh pihak luar dan dapat menempatkan diri dalam posisi yang tepat.³⁷

³⁶ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 53–57.

³⁷ Hanum Jazimah, “Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 6, no. 2 (Desember 2014): 225.

Manfaat manajemen diri yaitu memotivasi seseorang mengaplikasikan kegiatan yang efektif dan tepat dengan mengoptimalkan seluruh kecakapan dengan baik dan terarah. Kemampuan tersebut diantaranya yakni aspek sosial, aspek emosi, aspek tingkah laku dan aspek intelektual.³⁸ Manfaat selanjutnya yang diperoleh yakni membantu dalam peningkatan kesadaran diri sendiri dan mampu memilih tujuan. Penerapan yang dapat dilakukan adalah menentukan tujuan hidup, berusaha memetakan hal yang menjadi prioritas sampai sesuatu yang tidak begitu menjadi prioritas, manajemen waktu dengan baik dan lain-lain.³⁹

Adapun langkah-langkah dalam melakukan pelatihan manajemen diri sebagai berikut:

- 1) Perancangan *goal setting*. Dalam hal ini, *goal setting* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kesadaran diri dan dapat mencapai impian dalam jangka pendek atau panjang.
- 2) Melakukan analisis diri. Tujuan dari analisis diri yakni untuk lebih memahami diri sendiri serta memahami kekurangan dan sendiri yang menjadi aspek penting dalam membantu atau menghambat impian.
- 3) Berpikir atas solusi dari permasalahan yang menghambat proses tercapainya impian.
- 4) Membangun strategi dalam pencapaian tujuan.⁴⁰

i. *Imagery*

Penjelasan mengenai *guided imagery* dari pernyataan Novarenta yang dikutip oleh Diana Rahmasari di dalam bukunya menjelaskan bahwa *guided imagery* merupakan sebuah metode relaksasi dengan berkhayal terhadap lingkungan dan situasi yang berkaitan dengan perasaan membahagiakan.⁴¹ *Guided*

³⁸ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 59.

³⁹ Harefa, "Self-healing dalam al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)," 33.

⁴⁰ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 60.

⁴¹ Rahmasari, 61.

imagery yakni sebuah metode yang selalu menggunakan khayalan seseorang dengan khayalan terarah sehingga dapat menurunkan stress dan kecemasan.⁴² Metode *imagery* menjadi suatu cara yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri dan dapat dilakukan kapan saja. Manfaat dari terapi *imagery* yakni dapat meminimalisir stress, mengurangi kecemasan dengan melatih diri untuk fokus terhadap sesuatu yang positif dan membahagiakan. Metode pelaksanaan *imagery* diawali dengan menciptakan perasaan rileks dan nyaman, memberikan bisikan melakukan *imagery* dengan memunculkan suasana menyenangkan dalam khayalan yang dapat dirasakan oleh pancaindera serta pengaturan pernafasan dan harapan yang ingin diraih.⁴³

Jurnal penelitian yang dilakukan Ona dan kawan-kawan dengan merujuk kepada pendapat Kozier dan Erb menjelaskan langkah-langkah dalam melakukan *guided imagery* sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama yang dilakukan yakni persiapan berada di sebuah tempat yang nyaman dan tenang. Dengan cara menutup mata pada posisi yang dirasakan nyaman untuk meningkatkan tingkat kefokusannya.
- 2) Langkah kedua yakni dengan memanggil nama yang disukai. Hal ini dapat membantu memunculkan perasaan rileks. Serta melakukan tarikan nafas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut. Kemudian, seseorang didorong membayangkan sesuatu yang dapat membuat rileks pikiran dan memberikan rincian yang diimajinasikan melalui pancaindera.
- 3) Langkah ketiga dilakukan dengan menjelaskan perasaan secara fisik maupun emosional dari

⁴² Ona Ajuan, dkk., "Metode Literature Review: Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia," *Profesional Health Journal* 4, no. 1 (Desember 2022): 3.

⁴³ Mutoharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," 85–86.

imajinasi yang dibayangkan. Dari respon yang negatif dialihkan ke positif.⁴⁴

j. Membaca al-Qur'an

Psikoterapi dengan membaca al-Qur'an dapat dilakukan secara mandiri lebih-lebih jika memiliki kebiasaan membaca al-Qur'an. Di dalam teknik ini tidak hanya dengan membaca al-Qur'an, melainkan dapat memahami terjemahannya. Rasulullah SAW mewasiatkan gambaran sebuah hadits yang dapat dibuat sebagai rujukan pada gagasan, bahwa membaca al-Qur'an 50 ayat dalam sehari mampu memberikan ketenangan dalam jiwa. Hal ini digagas oleh para ulama sebagai obat penenang jiwa. Terapi al-Qur'an merupakan sebuah metode dan sarana yang dipandang tepat dan efektif dalam memperoleh budi pekerti yang sehat mental dan spiritual. Al-Qur'an merubah sifat seseorang menjadi lebih baik, menjadikan al-Qur'an sebagai tuntunan hidup, menuntun ke arah yang lebih baik, mengubah kesesatan dan kebodohan serta memberikan gagasan baru yang lebih positif.⁴⁵

Membaca al-Qur'an dengan rasa yakin kepada Allah SWT akan menghasilkan tawakkal kepada Sang Pencipta. Membaca al-Qur'an juga dapat memberikan dampak yang menyehatkan jasmani dan memberikan ketenangan jiwa.⁴⁶ Dengan hal ini seseorang akan merasakan tubuh menjadi lebih rileks dan segar setelah membaca al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitab yang mengandung kebenaran, karena berasal dari sisi Allah secara langsung, sehingga didalamnya penuh keyakinan yang benar. Sehingga apabila dibaca dan diamalkan akan mendapat keberkahan.

⁴⁴ Ajuan, dkk, "Metode Literature Review: Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia.," 6.

⁴⁵ Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi ?," 83.

⁴⁶ Syaripah Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022): 10743.

B. Tinjauan Umum

1. Biografi Mufassir

Rappang, Sulawesi Selatan menjadi tempat kelahiran seorang mufassir ternama Indonesia yakni Prof. Dr. M. Quraish Shihab pada tanggal 16 Februari 1944. Quraish Shihab berasal dari keturunan Arab yang berpendidikan. Panggilan Shihab berasal dari nama keluarga. Quraish Shihab mempunyai 12 saudara kandung dari pasangan Prof. Abdurrahman Shihab dan Asma Aburisy. Prof. Abdurrahman Shihab atau ayah Quraish Shihab merupakan seorang ulama dan guru besar dalam bidang Tafsir, serta sebagai rektor di dua Perguruan Tinggi Islam Makassar yakni IAIN Alauddin Ujungpandang dan Universitas Muslim Indonesia (UMI). Sejak masih timur Quraish Shihab telah mempunyai bekal ilmu-ilmu al-Qur'an yang termotivasi oleh lingkungan dan didikan dari ayah sebagai seorang Mufassir dan orang yang berpendidikan. Meskipun ayah Quraish Shihab sibuk tetapi selalu menyempatkan diri untuk berdakwah dan menjadi pendidik. Harta yang dimiliki ayah Quraish Shihab hanya digunakan untuk kepentingan umum.⁴⁷

Sikap disiplin merupakan ajaran yang dididik dengan keras oleh ibunda Muhammad Quraish Shihab dan kakak adiknya. Saat Quraish Shihab telah menginjak usia 6 tahun, Quraish Shihab telah diajarkan hidup dengan mandiri seperti mencuci pakaian, menyetrika, dan tugas harian berupa membersihkan bagian-bagian rumah dengan 3 lantai yang cukup besar. Ibunda Quraish Shihab memiliki sifat yang sangat berbeda dengan ayah Quraish Shihab, Abdurrahman Shihab yang berkepribadian lembut. Aba adalah panggilan Quraish Shihab kepada ayahnya, ayah Quraish Shihab jarang menegur secara langsung ketika putra dan putri beliau melakukan kekeliruan, ataupun memberikan hukuman secara fisik. Di waktu yang tepat, Aba akan memanggil sang anak, dan memberikan teguran secara lemah lembut. Beliau juga mahir dalam memberikan motivasi kepada anak-anaknya saat menghadapi

⁴⁷ Alwi Shihab, *Islam Inklusif: Menuju Sikap Terbuka dalam Beragama* (Bandung: Mizan, 1999), 6.

permasalahan hidup.⁴⁸ Aba sering mengajak Quraish Shihab duduk bercengkerama dengan kakak dan adiknya dengan sesekali Aba memberikan nasehat keagamaan. Nasehat yang diberikan bersumber dari ayat al-Qur'an, hadits Nabi, sahabat, atau ahlul Qur'an. Dari sini Quraish Shihab mulai jatuh hati dengan ilmu al-Qur'an.

Pasangan hidup Quraish Shihab bernama Fatmawati. Quraish Shihab dan Fatmawati memiliki keturunan 5 anak, 4 putri dan 1 putra. Keempat putri bernama Najelia, Najwa, Nasyfa, Nahla, dan 1 putra yang bernama Ahmad.⁴⁹ Quraish Shihab memulai pendidikan formal dari SD di Ujungpandang. Kemudian, Quraish Shihab melanjutkan pendidikan jenjang selanjutnya yakni SMP di Malang sembari dengan menjadi santri di Pondok Pesantren Dar al-Hadits al-Faqihiyah selama 2 tahun yang dijar oleh Habib Abdul Qadir Bil Faqih. Pada tahun 1958 Quraish Shihab melanjutkan pendidikan ke Kairo, Mesir dan diterima di kelas 2 Tsanawiyah al-Azhar Tahun 1967 dan memperoleh gelar Lc (S-1) di Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir dan Hadits di Universitas al-Azhar. Selanjutnya, beliau meneruskan pendidikannya di Fakultas yang sama, dan pada tahun 1969 beliau memperoleh gelar MA untuk spesialisasi dalam bidang al-Qur'an dan Tafsir dengan tesis berjudul *al-I'jaz at-Tashri'iy li al-Qur'an al-Karim* (kemukjizatan al-Qur'an dari segi hukum).⁵⁰

Selanjutnya, Quraish Shihab ditetapkan menjabat sebagai Wakil Rektor bidang akademis dan kemahasiswaan di IAIN Alauddin Ujung Pandang. Quraish Shihab menjadi koordinator Perguruan Tinggi Swasta di dalam kampus, dan diluar kampus menjadi asisten pimpinan kepolisian di Indonesia Timur dalam bidang mental. Demi cita-cita, Quraish Shihab melanjutkan pendidikan ke Strata 3 pada tahun 1980, 2 tahun setelah Quraish lulus dengan Tesisnya yang berjudul *Nazm ad-Durar li al-Biq'a'i Tahqiq wa Dirasah*. (Suatu kajian terhadap kitab Nazm ad-Durar karya

⁴⁸ Mauluddin Anwar, dkk., *Cahaya, Cinta dan Canda M. Quraish Shihab*, Cetakan 2 (Tangerang: Lentera Hati, 2015), 21.

⁴⁹ Anwar, dkk., 99.

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1992), 6.

al-Biqa'i, dan berhasil mempertahankannya dengan nilai Suma Cum Laude.⁵¹

Quraish Shihab diberikan tugas mengajar sebagai dosen dalam bidang tafsir dan ulumul Qur'an pada program S1, S2 dan S3 di Fakultas Ushuluddin dan Fakultas Pasca-Sarjana IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta pada tahun 1984 sampai 1998. Quraish Shihab juga dipercaya menjadi rektor di IAIN Jakarta selama 2 periode yakni pada tahun 1999-2002 dan 2003-2006. Selain itu, diluar kampus Quraish Shihab diberikan kepercayaan menjadi ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) sejak tahun 1984. Pada tahun 1989 menjadi anggota Lajnah Pentashih al-Qur'an Departemen Agama, menjadi anggota Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional, dan ketua Lembaga Pengembangan. Adapun berbagai organisasi professional yang Quraish Shihab ikuti diantaranya yakni Pengurus Himpunan Ilmu-ilmu Syari'ah; Pengurus Konsorsium Ilmu-ilmu Agama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan; Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI).⁵²

2. Karya-karya M. Quraish Shihab

M. Quraish Shihab menjadi bagian dari cendekiawan Islam yang aktif dan banyak menghasilkan karya di dalam bidang ilmu. Quraish Shihab telah banyak menulis berbagai macam buku dengan disiplin Ilmu keislaman, baik dalam bidang syari'ah hingga ilmu tafsir, karya-karya Quraish Shihab sebagai berikut:

- a. Tafsir Al-Manar: Keistimewaan dan Kelemahannya, Filsafat Hukum Islam,
- b. Mahkota Tuntunan Illahi: Tafsir Surat Al-Fatihah,
- c. Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peranan Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat,
- d. Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan,
- e. Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat, Hidangan Ayat-ayat Tahlili,

⁵¹ Harun Nasution, *Suplemen Ensiklopedi Islam Indonesia*, Jilid 2 (Jakarta: PT. Ikhtiar Baru Van Hoave, 2001), 110.

⁵² Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, 5-6.

- f. Tafsir al-Qur'an Al-Karim: Tafsir Surat-surat Pendek, Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu, Mukjizat al-Qur'an Ditinjau dari Berbagai Aspek Kebahasaan, Isyarat Ilmiah dan Pemberitaan Ghaib, Sahur Bersama M. Quraish Shihab di RCTI,
- g. Menyingkap Ta'bir Allah: Asma' Al-Husna dalam Perspektif al-Qur'an, Fatwa-fatwa seputar al-Qur'an dan Hadits, dan lain-lain.⁵³

Quraish Shihab telah menghasilkan beberapa karya tafsir sebelum penulisan tafsir al-Misbah, sebagaimana dipaparkan diatas, dan salah satunya adalah *Tafsir al-Qur'anul Karim* yang memuat 24 surah. Penjelasan dari tafsir ini bersumber pada al-Qur'an dan as-Sunnah. Sedangkan metode yang digunakan yakni metode *tahlili*. Metode ini dilakukan dengan menafsirkan ayat demi ayat sesuai dengan urutannya dalam setiap surah. Penjabaran tafsirnya memfokuskan pada definisi kosakata dan lafadz al-Qur'an dengan mengacu kepada pendapat ahli bahasa, selanjutnya memfokuskan kosakata atau pernyataan tersebut digunakan dalam al-Qur'an.⁵⁴

Tafsir al-Misbah menjadi bagian dari karya monumental Quraish Shihab. Kitab tafsir al-Misbah terdiri dari 15 jilid/volume, dan memuat 30 juz. Pada saat di Mesir, Quraish Shihab menyatakan bahwa tempat yang menjadi pengasingannya adalah Mesir. Hal tersebut dikarenakan Mesir menjadi tempat yang sesuai dalam meningkatkan konsentrasi menulis. Bermula dari hal tersebut, dimulailah penulisan tafsir al-Misbah ini di Mesir. Penyusunan tafsir al-Misbah bermula di Kairo Mesir, pada 18 Juni 1999 M atau bertepatan pada hari Jum'at, 4 Rabi'ul Awwal 1420 H. Penyelesaian penulisan tafsir ini berada di Jakarta pada hari Jum'at 8 Rajab 1423 H atau 5 September 2003. Tafsir al-Misbah ditulis ketika Quraish Shihab sedang menjabat sebagai Duta Besar penuh di Mesir, Somalia dan Jibuti. Jabatan menjadi Duta Besar disampaikan langsung oleh Presiden Baharudin Yusuf

⁵³ Yayat Suharyat dan Siti Asiah, "Metodologi Tafsir Al-Misbah," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi* 2 (September 2022): 69.

⁵⁴ Suharyat dan Asiah, 69.

Habibi. Dengan penuh pertimbangan Quraish Shihab menerima usulan tersebut. Mesir menjadi tempat dimana beliau menempuh pendidikan. Di Mesir, Quraish Shihab banyak menerima surat, salah satunya yakni penantian terhadap karya ilmiah kepada Quraish Shihab lebih serius.⁵⁵

3. Latar Belakang Penamaan Tafsir al-Misbah

Tafsir al-Misbah merupakan penafsiran al-Qur'an lengkap 30 juz. Dilihat dari segi penamaannya, terdapat sesuatu yang menjadi alasan penamaan kitab tafsir tersebut. Nama lengkap tafsir tersebut yakni (Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an). Kata "pesan" memiliki makna yakni al-Qur'an merupakan pesan (wahyu) dari Allah SWT yang berisi pedoman kepada seluruh hamba. Kata "kesan" memberikan keterangan bahwa Tafsir al-Misbah berisi kutipan-kutipan tafsir-tafsir para ulama terdahulu maupun tafsir kontemporer. Sedangkan kata "keserasian" memiliki makna terdapat hubungan atau munasabah secara jelas antara ayat dengan ayat dan antara surah dengan surah.⁵⁶

Kitab tafsir al-Misbah dipublikasikan pertama kali oleh Penerbit Lentera Hati yang bekerja sama dengan Perpustakaan Umum Islam Iman Jama' Jakarta. Cetakan pertama tafsir al-Misbah jatuh pada bulan Sya'ban tahun 1421 H bertepatan dengan bulan November tahun 2000 M. Faktor yang menjadi pendorong dalam penulisan tafsir al-Misbah yakni Quraish Shihab memiliki tujuan untuk menggalakkan kepada khalayak ramai dalam pemahaman dan pengkajian al-Qur'an, supaya umat Islam dapat menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai macam permasalahan.⁵⁷

Pada saat Quraish Shihab bertempat tinggal di Ujungpandang, beliau telah aktif dalam kegiatan menulisnya. Akan tetapi, tingkat produktifitasnya sebagai penulis baru terlihat ketika beliau bertempat tinggal di Jakarta pada tahun 1980 bersamaan dengan ketika beliau

⁵⁵ Suharyat dan Asiah, 69.

⁵⁶ Abur Hamdi Usman, "Kaedah Tafsir dalam Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab" (Malaysia, Universitas Kebangsaan Malaysia, 2014), 89.

⁵⁷ Usman, 89.

diminta menjadi pengasuh rubrik Pelita Hati. Mulailah terlihat sajian tulisan dari Quraish Shihab menarik oleh berbagai kalangan. Pada tahun 1994, kumpulan tulisan Quraish Shihab dipublikasikan oleh Mizan dengan judul *Lentera Hati* dan menjadi *Best Seller*, sehingga telah melakukan pencetakan ulang beberapa kali. Terlihat dari sini pengambilan istilah *al-misbah* terdapat “rasa”, yaitu dapat dilihat dari makna lentera yang dikemukakan dalam bahasa Arab adalah *al-misbah*.⁵⁸

Quraish Shihab banyak mengutip pemikiran-pemikiran dari beberapa mufassir ternama, diantaranya yakni al-Biq'a'i, Muhammad Thanthawi, al-Sya'rawi, Sayyid Quthub, Ibn Atsur, al-Thabatha'i, al-Harrari, Zamaksyari, at-Thabari, al-Hayyan dan sebagainya. Selain merujuk kepada ahli tafsir, beliau juga merujuk kepada ahli hadits, diantaranya seperti al-Bukhari, Muslim, Abu Daud, al-Baihaqi dan al-Hakim. Serta beliau juga mengutip kepada Imam madzhab Fiqih seperti Imam al-Syafi'i, Imam Malik, Abu Hanifah, dan Imam Ahmad. Beliau juga mengambil rujukan dari buku-buku *ullumul Qur'an* seperti Burhan karya Az-Zarkasyi.⁵⁹

Ayat-ayat al-Qur'an diibaratkan sebagai serat yang membentuk tenunan kehidupan muslim, dan benang yang menjadi rajutan jiwanya. Oleh karena itu, bagi masyarakat awam kerap kali ketika al-Qur'an menjelaskan sesuatu, kemudian disusun dengan sesuatu yang berbeda, sekilas tergambar tidak memiliki keterkaitan. Berbeda dengan orang yang ulet menekuninya, ia akan mendapatkan keserasian hubungan yang sangat menakjubkan, sehingga yang semula terlihat tidak memiliki keterkaitan, menjadi tersusun dan terstruktur indah, seperti kalung mutiara yang tidak dapat ditemukan dimana ujung pangkalnya. Tujuan al-Qur'an dengan susunan tersebut untuk memberikan peringatan manusia terutama kaum muslim, bahwa ajaran-

⁵⁸ Hamdani Anwar, “Tela'ah Kritis Terhadap Tafsir al-Misbah, Karya M. Quraish Shihab,” *Jurnal Mimbar Agama dan Budaya* XIX (2004): 184.

⁵⁹ Usman, “Kaedah Tafsir dalam Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab,” 89–90.

ajaran al-Qur'an adalah satu kesatuan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.⁶⁰

Pemikiran yang memberikan pendapat bahwa susunan al-Qur'an berantakan atau surah-surahnya tidak berkaitan satu sama lain adalah salah. Para ulama yang medalami *Ilmu Munasabat al-Qur'an* atau keserasian hubungan bagian-bagian al-Qur'an menyatakan dan membuktikan keserasian al-Qur'an terdapat 6 hal:⁶¹

- a. Keserasian antara lafadz demi lafadz dalam satu arah.
- b. Keserasian antara kandungan ayat dengan *fashilat* yakni penutup ayat.
- c. Keserasian antara hubungan ayat dengan ayat berikutnya.
- d. Keserasian antara uraian awal (*muqaddimah*) satu surah dengan penutupnya.
- e. Keserasian antara penutup surah dengan uraian awal (*muqaddimah*) surah sesudahnya.
- f. Keserasian antara tema surah dengan nama surah.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa Quraish Shihab menyangkal seseorang dengan mengatakan susunan al-Qur'an yang terlihat berantakan, atau tidak adanya kesesuaian antara ayat satu dengan ayat lainnya. Menurut Quraish Shihab susunan yang demikian dapat memberikan peringatan terhadap manusia, khususnya kepada kaum muslimin bahwa ajaran-ajaran al-Qur'an merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

Al-Qur'an menggambarkan cahaya illahi yang menyinari langit, bumi dan sisi keduanya diumpamakan lubang satu tembok yang tidak tembus (sehingga ia tidak diterpa angin yang dapat memadamkannya). Lentera tersebut berkaca, bening kacanya seperti mutiara. Minyak yang menghidupkan apinya adalah minyak zaitun yang istimewa, yang pohonnya hidup di puncak bukit sehingga tidak pernah lepas dari cahaya matahari, baik ketika terbit maupun menuju terbenam. Minyaknya saja sudah hampir

⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996).

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

menyala walaupun tidak disentuh api -*nur 'ala nur...* cahaya diatas cahaya yang terdapat dalam Q.S. An-Nur: 35.⁶²

Kata al-Misbah memiliki makna tersirat bahwa Quraish Shihab mengharapkan sedikit cahaya-Nya di dalam karyanya sehingga dapat dicapai oleh pembaca, sebagaimana dengan sikap tawadhu'nya Quraish Shihab menuliskan dalam pengantar buku yakni buku Lentera tidak memiliki kesamaan dengan lentera ilahi, walaupun hanya terdapat secercah cahaya dan redup dari Allah SWT dapat diraih oleh pembaca karena bersumber dari ayat-ayat al-Qur'an dan hadits-hadits Nabi Muhammad SAW dengan berusaha dipahami oleh Quraish Shihab dan kepada masyarakat muslim.⁶³

4. Corak Tafsir al-Misbah

Corak penafsiran merupakan sebuah gagasan atau kecondongan gagasan tertentu yang mempengaruhi sebuah karya tafsir. Kata kunci dari definisi tersebut ialah terdapat atau tidaknya pemikiran tertentu dalam tafsir tersebut. Terdapat perumpamaan demikian, jika seorang teolog menafsirkan al-Qur'an, maka memungkinkan corak tafsir akan berwarna teologis. Demikian pula jika seorang ahli fiqih menafsirkan al-Qur'an, maka tafsirnya akan berwarna fiqih. Terdapat 6 bagian corak tafsir al-Misbah yakni corak sastra bahasa, penafsiran ilmiah, corak filsafat dan teologi, corak fiqih atau hukum, corak tasawuf, dan budaya kemasyarakatan.⁶⁴

Gaya (corak) penafsiran pada tafsir al-Misbah cukup menarik simpati bagi para penikmat buku dan dapat meningkatkan rasa cinta terhadap al-Qur'an serta mampu mendorong pembaca dalam mengetahui dan mempelajari maksud dan rahasia di dalam al-Qur'an.⁶⁵ Menurut

⁶² Usman, "Kaedah Tafsir dalam Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab," 89.

⁶³ Shihab, *Tafsir al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*.

⁶⁴ Yusuf Budiana dan Sayiid Nurlie Gandara, "Kekhasan Manhaj Tafsir Al-Misbah Karya M. Qurash Shihab," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1 (Februari 2021): 88.

⁶⁵ Said Aqil Husin Al Munawar dan Abdul Halim, *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki* (Jakarta: Ciputat Press, 2002), 37.

Muhammad Husein al-Dzahabi yang dikutip oleh Abdul Hayy Al-Farmawi menjelaskan bahwa terlepas dari sisi kekurangan corak penafsiran dan upaya dalam menyertakan segi keindahan bahasa dan keajaiban al-Qur'an, yakni untuk menggambarkan sebuah penjelasan maksud dan tujuan di dalamnya dengan mengungkap proporsi di dalam al-Qur'an, seperti mengungkap hukum alam dan aturan sosial, serta memecahkan suatu masalah yang dihadapi oleh masyarakat Islam beserta seluruh makhluk melalui tuntunan yang Allah SWT gambarkan di dalam firman-Nya.⁶⁶

Tafsir al-Misbah menjadi salah satu tafsir yang bernuansa kontekstual, beserta contoh dan penjelasan situasi saat ini, maka dari itu pembaca dengan mudah memahami makna al-Qur'an. Terdapat dua corak utama di dalam tafsir al-Misbah yakni budaya-kemasyarakatan (*al-adabi al-ijtima'i*) dan sisi bahasa (*lughawi*). Pemaparan pada setiap surah sering kali diawali dengan penentuan tujuan surah/tema pokok. Hal tersebut merupakan sesuatu yang pokok dari corak *al-adabi al-ijtima'i*. *Al-adabi al-ijtima'i* adalah tafsir yang memusatkan pada pemaparan makna ayat-ayat al-Qur'an dengan menitikberatkan pada tujuan al-Qur'an sebagai kitab petunjuk *ilahiyyah* dalam mengatur aspek-aspek sosial kemasyarakatan.⁶⁷

Penjelasan dan pemaparan ayat al-Qur'an akan berpusat kepada tema pokok, setelah penjelasan tujuan dan tema pokok sebuah surah dan penjelasan menggunakan kaidah-kaidah kebahasaan. Kemampuan dalam penggunaan bahasa Arab, pemahaman terhadap al-Qur'an yang mendalam disertai dengan kemahiran dalam penggunaan diksi bahasa Indonesia oleh Quraish Shihab menjadikan tafsir al-Misbah mudah dipahami. Penjelasan yang menggunakan ilustrasi-ilustrasi keseharian yang mudah ditemukan pada masyarakat muslim Indonesia.⁶⁸

⁶⁶ Abdul Hayy al-Farmawy, *Metode Tafsir dan Cara Penerapannya* (Bandung: Pustaka Setia, t.t.), 71–72.

⁶⁷ Budiana dan Gandara, "Kekhasan Manhaj Tafsir Al-Misbah Karya M. Qurash Shihab," 88.

⁶⁸ Budiana dan Gandara, 88.

5. Metodologi Tafsir al-Misbah

Tafsir al-Misbah disusun memiliki tujuan memudahkan umat Islam dalam mengetahui isi dan makna ayat-ayat al-Qur'an dengan menggambarkan secara spesifik mengenai kandungan di dalam al-Qur'an, beserta dapat menjelaskan tema yang memiliki keterkaitan dengan perkembangan kehidupan manusia. Hal tersebut disebabkan meskipun banyak orang yang lebih cenderung memahami makna di dalam al-Qur'an, akan tetapi banyak pula halangan yang dilalui, baik dari minimnya waktu, pengetahuan yang dimiliki, dan jarang ditemukannya rujukan sebagai acuan.⁶⁹

Tafsir merupakan penjelasan dari Allah SWT di dalam firman-Nya sesuai dengan ijtihad manusia. Quraish Shihab memberikan pembahasan pada setiap surah dengan apa maksud surah tersebut atau pokok tema dalam sebuah surah. Pada tema tersebut ayat-ayat diuraikan dan dapat dengan mudah dipahami pokok-pokok pesan yang terdapat di dalam sebuah surah oleh pembaca. secara umum terdapat empat macam penafsiran, yaitu: *Pertama*, metode *tahlily*/analisis. *Kedua*, metode *ijmaly*/global. *Ketiga*, metode *muqorin*/perbandingan. *Keempat*, metode *maudhu'i*/tematik.⁷⁰

Para ulama telah mengelompokkan penafsiran al-Qur'an menjadi tiga cara: *Pertama*, mengacu kepada riwayat (tafsir *bi al-ma'tsur*). *Kedua*, menggunakan logika (tafsir *bi ar-ra'yi*). *Ketiga*, menyandarkan pada kesan yang didapatkan dari teks (tafsir *isyary*). Metodologi tafsir merupakan sesuatu yang primer dalam menggambarkan dan memahami ayat-ayat al-Qur'an, sebelum pembaca memahami sebuah kitab tafsir, langkah pertama yang harus dilakukan adalah memahami metodologi sebuah kitab tafsir, hal ini dikarenakan terdapat perbedaan metodologi antarmufasir satu sama lain.⁷¹

⁶⁹ Suharyat dan Asiah, "Metodologi Tafsir Al-Misbah," 71.

⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir Syarat, Ketentuan dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Ayat-ayat al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2015), 71.

⁷¹ A. Nur, *Tafsir Al-Misbah Dalam Sorotan* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018).

Penyusunan tafsir al-Misbah dimulai dari surah al-Fatihah sampai dengan surah An-Nas, hal ini disesuaikan dengan mushaf Utsmani. Penjelasan di dalam tafsir al-Misbah menggunakan analisis yang jelas dalam berbagai sisi, meliputi: sisi kebahasaan, asbabun nuzul, keterkaitan atau munasabah antarayat dan juga surat, serta keserasiannya di berbagai aspek tersebut. Dengan demikian, karena tafsir al-Misbah melakukan analisis dari berbagai segi secara runtut sesuai dengan perurutan ayat-ayat dalam mushaf, maka tafsir al-Misbah dikategorikan menggunakan metode *tahlily*. Metode *tahlily* (analisis) adalah cara menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan menjabarkan seluruh aspek yang tercantum di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan dengan menjelaskan makna-makna di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufasir yang menafsirkan ayat-ayat tersebut.⁷²

6. Metode Khusus Penafsiran al-Misbah

- a. Menentukan tema pokok atau tujuan surah dan mengelompokkan ayat

Pada permulaan penjelasan surah, Quraish Shihab menjelaskan secara global terhadap surah yang akan dibahas. Penjelasan memiliki keterkaitan antarsurah sebelumnya. Beliau mempercayai bahwa setiap surah mempunyai poin penting dan tema secara global. Quraish Shihab juga mengelompokkan ayat al-Qur'an pada setiap surah dengan tujuan mempermudah pembaca dalam mengetahui makna dan tujuan surah. Pengklarifikasian yang dilakukan memperlihatkan tema utama, sub tema (setiap kelompok ayat) dan keserasian antarkata beserta antarayat. Hal ini dapat memudahkan pembaca menemukan pesan pada tiap ayat dan surah. Selain itu, di dalam pengelompokkan ayat-ayat al-Qur'an juga dijelaskan sesuatu yang memiliki keterkaitan dengan surah yang menjadi obyek pembahasan. Penggambaran yang dilakukan

⁷² Yusuf Budiana dan Sayiid Nurlie Gandara, "Kekhasan Manhaj Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1 (Februari 2021): 81.

mencakup penamaan surah tersebut sendiri; sebagaimana contoh surah al-Baqarah yang dikaitkan dengan peristiwa pembunuhan yang terjadi pada Bani Israil, serta penyembelihan seekor sapi dengan mengetahui penyembelohnya; pengelompokkan surah Makkiyah atau Madaniyah; jumlah ayat; nama lain dari sebuah surah; serta penjelasan mengenai tema pokok surah.⁷³

b. Penafsiran bahasa dan sosio-historis

Tafsir al-Misbah menjadi salah satu tafsir kontemporer yang memiliki isi kandungan dengan memfokuskan pembahasan kepada permasalahan sosial era modern saat ini. Meskipun demikian, tafsir al-Misbah masih memfokuskan pada makna tekstualitas ayat, bahkan hampir pada setiap lafal di dalam al-Qur'an dijabarkan secara terperinci. Sebelum adanya tafsir al-Misbah, tidak ada tafsir Nusantara yang mendeskripsikan kata per-kata dalam penafsiran al-Qur'an secara terperinci dan secara keseluruhan. Sebagaimana contoh, pada saat Quraish Shihab mendeskripsikan makna *ba* yang terdapat pada lafadz *basmalah*, beliau tidak terpusat hanya pada makna di dalam kamus *bi* yang bermakna 'dengan'.⁷⁴

Lafadz *ba* atau yang dibaca *bi* tersebut dimaknai *dengan* dalam satu kata atau kalimat yang tidak terungkapkan, meskipun demikian harus terbayang dalam fikiran pada saat melafalkan *basmalah*, yakni kata "memulai", dengan demikian memiliki makna "saya atau kami melakukan apa yang kami kerjakan ini -dalam konteks surah ini adalah membaca ayat-ayat al-Qur'an- dengan menyebut nama Allah SWT. Saat melafalkannya, si pembaca harus yakin dan menyadari bahwa tanpa kekuasaan Allah SWT dan pertolongannya, apapun yang sedang dikerjakan tidak akan mendapatkan hasil yang memuaskan. Pembaca akan menyadari kelemahan dan keterbatasan dalam dirinya dengan menghayati makna tersebut, akan tetapi di sisi

⁷³ Budiana dan Gandara, 88–89.

⁷⁴ Budiana dan Gandara, 89.

lain pembaca memiliki keyakinan bahwa dengan pertolongan Allah SWT akan mempermudah segalanya.⁷⁵

Pemahaman, pemaknaan, dan penghayatan al-Qur'an secara luas hanya dapat dilakukan oleh seorang mufassir yang mempunyai pengetahuan luas terhadap bahasa al-Qur'an. Interpretasi yang dimiliki Quraish Shihab bukan hanya pada aspek linguistik, melainkan terdapat interpretasi sosio-historis dan interpretasi kontekstualitas. Interpretasi linguistik memiliki makna data yang digunakan pertama yakni data linguistik, sebagaimana yang tertulis dengan memanfaatkan pengertian dan kaidah bahasa Arab. Setelah interpretasi linguistik, dilanjutkan dengan interpretasi sosio-historis. Interpretasi sosio-historis menggunakan data yang ditafsirkan dengan data sejarah yang berkaitan pada kehidupan masyarakat Arab dan sekitarnya dengan penemuan-penemuan baru, dengan demikian pembaca al-Qur'an mengetahui relevansi terhadap kebutuhan dan kehidupan dalam bermasyarakat.⁷⁶

c. Penafsiran rasional, sosio-kultural dan kontekstual

Quraish Shihab memaparkan bahwa tafsir al-Misbah sangat erat kaitannya dengan penggunaan logika dengan merefleksikan kondisi sosio-kultural masyarakat dan konteks kekinian. Sebagaimana contoh, ketika beliau menafsirkan tentang kewajiban pemakaian hijab kepada muslimah, Quraish Shihab banyak mengambil rujukan penafsiran dari para mufassir terdahulu, antara lain: tafsir al-Manar karya Muhammad Abduh dan Rasyid Ridha, tafsir Ibn Asyur, tafsir al-Mizan dari Thabatha'i, dan tafsir al-Biqā'i.⁷⁷

⁷⁵ Budiana dan Gandara, 89.

⁷⁶ Budiana dan Gandara, 89.

⁷⁷ Budiana dan Gandara, 89.

C. Penelitian Terdahulu

Penjelasan penelitian terdahulu bertujuan untuk melanjutkan akar keilmuan yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu agar dapat menghasilkan penelitian yang baru. Penelitian yang baru diharapkan dapat memberikan manfaat tidak sia-sia dengan pengulangan yang tidak perlu. Diantara penelitian atau tulisan-tulisan terdahulu yang memiliki kaitan dengan tema, antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gustina Aghniya'ul Khusna dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021 dengan judul “Pengembangan Modul *Self Healing* Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual”. Penelitian yang dilakukan Gustina berbentuk skripsi yang bertujuan untuk mengetahui proses pengembangan modul yang berjudul “Modul *Self Healing*” yang digunakan dalam memaksimalkan penyembuhan trauma dari korban pelecehan seksual, sehingga trauma berangsur-angsur menurun dan hilang. Modul tersebut dikembangkan berdasarkan pada tiga kriteria pengembangan yakni ketepatan, kelayakan, dan kegunaan. Sedangkan penelitian ini mengkaji tentang salah satu surat didalam al-Qur'an menggunakan perspektif mufassir kontemporer.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Salisah mahasiswi UIN Sunan Ampel dengan judul “Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan Dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing*”. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan model komunikasi berupa penerapan kesehatan dalam aspek keagamaan melalui proses *self healing*. Tahapan analisis data dilakukan secara kualitatif yang bersifat induktif dengan berusaha memahami proses sosial yang berlangsung, yaitu reduksi data, kedua penyajian data, dan ketiga penarikan kesimpulan. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis memfokuskan pada ayat *syifa'* yang berkaitan dengan *self healing* menggunakan perspektif tafsir al-Misbah.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Annisah Muthohharoh mahasiswi dari Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Pekalongan dengan judul “Self Healing:

Terapi atau Rekreasi?” pada tahun 2022 bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perbedaan *self healing* dengan rekreasi. Didalam penelitian ini dijelaskan mengenai konsep dan manfaat dari *self healing* sebagai penghilang kondisi emosional yang berpengaruh pada psikis individu serta menghindari timbulnya masalah yang berkelanjutan. Dan hasil dari penelitian ini yakni antara *self healing* berbeda dengan rekreasi yang dipahami masyarakat pada umumnya. Sedangkan penelitian ini menganalisa sebuah ayat didalam al-Qur’an menggunakan perspektif penafsiran al-Qur’an oleh mufassir kontemporer.

4. Buku yang ditulis oleh Ummu Kalsum iqt yang berjudul “*Self Healing with Qur’an*” diterbitkan oleh Syalmahat Publishing, di Sendangmulyo-Semarang pada tahun 2022. Buku ini memberikan penjelasan serta gambaran pada masa kenabian dan dikaitkan dengan masa sekarang. Penjelasan didalam buku menggunakan ayat-ayat beserta kalimat motivasi yang ditulis oleh penulis kepada pembaca agar pembaca dapat bangkit dan ter-motivasi dengan adanya keterkaitan antara pengobatan menggunakan al-Qur’an yang secara mudah didapatkan. Sedangkan penelitian ini menganalisa sebuah ayat *self healing* dengan menggunakan penafsiran al-Qur’an perspektif tafsir al-Misbah.
5. Buku karya Dr. Diana Rahmasari S.Psi.,M.Si.,Psikolog yang berjudul “*Self Healing is Knowing Your Own Self*” diterbitkan oleh Unesa University Press, Surabaya pada tahun 2015. Buku ini menjelaskan tentang pandangan secara umum kesehatan mental, mengenal lebih banyak tentang permasalahan yang dihadapi, sikap yang salah ketika mengalami gangguan mental, jenis-jenis *self healing*, cara memulihkan kondisi psikis yang sakit dengan cara penerapan *self healing*, dan manfaat yang didapat ketika melakukan terapi kesehatan mental. Sedangkan penelitian ini menjelaskan dan menganalisa *self healing* menggunakan ayat al-Qur’an dalam perspektif penafsiran al-Qur’an tafsir al-Misbah.
6. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Sholahuddin Alby dari Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ (Perguruan Tinggi Ilmu al-Qur’an) di Jakarta pada tahun 2020 yang berjudul “Makna *Syifa’* dalam al-Qur’an (Studi Komparatif

penafsiran Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)”. Penulis menjelaskan perbandingan penafsiran tentang beberapa ayat pengobatan di dalam al-Qur'an dengan menggunakan jenis penelitian *library research*. Penjelasan dimulai dari biografi kedua penafsir, definisi *syifa'*, dilanjutkan dengan penafsiran ayat-ayat *syifa'*, lalu dijelaskan penafsiran antarpemafsir mengenai ayat, dan diperbandingkan. Sedangkan penelitian ini menganalisis tentang *self healing* dalam Q.S Yunus: 57 menggunakan perspektif tafsir al-Misbah.

D. Kerangka Berfikir

Penemuan beragam pengobatan cukup banyak ditemukan oleh kalangan masyarakat. Beberapa jenis pengobatan yang ada seperti pengobatan medis, pengobatan alternatif, pengobatan terapi, pengobatan relaksasi dan lain sebagainya. Dari banyaknya jenis pengobatan yang ada, pengobatan yang cukup mudah didapat dan dicari yakni pengobatan jenis alternatif. Alasan banyaknya masyarakat yang memilih pengobatan ini dibandingkan dengan pengobatan lainnya yakni mudah dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan orang lain, serta harga yang terjangkau.

Keutamaan dari membaca al-Qur'an yakni pembaca akan mendapatkan pahala serta al-Qur'an dapat menjadi obat penyembuh bagi seseorang yang terkena penyakit. Dengan membaca al-Qur'an dapat memberikan dampak positif bagi tubuh, sehingga tubuh yang semula bermasalah menjadi membaik dan sembuh. *Self healing* dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan alat medis, obat ataupun terapi dan biaya yang murah. *Self healing* menjadi salah satu pengobatan alternatif bagi seseorang yang terkena gangguan kesehatan, terutama kesehatan mental. Istilah *self healing* di dalam Islam dikaitkan dengan kata *syifa'* sebagaimana diindikasikan bahwa dengan al-Qur'an penyakit yang diderita seseorang dapat disembuhkan secara mudah, penyakit tersebut dapat berupa penyakit fisik maupun non-fisik.

Penulis menganalisis ayat yang memiliki keterkaitan penjelasan mengenai *syifa'* atau *self healing* yang terdapat di dalam al-Qur'an, serta menganalisis pemikiran dari salah satu mufassir kontemporer Indonesia yakni M. Quraish Shihab di

dalam kitab tafsirnya al-Misbah, dengan menggunakan salah satu ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan *self healing* atau pengobatan atau *syifa'* yaitu di dalam Q.S. Yunus ayat 57.

