

**EKSPLORASI KONSEP *SELF HEALING*
DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 45**

SKRIPSI



Oleh:

Siti Kholilah
NIM: 211104010037

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
2025**

EKSPLORASI KONSEP SELF HEALING DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 45

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:

Siti Kholilah
NIM: 211104010037

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
2025**

**EKSPLORASI KONSEP *SELF HEALING*
DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 45**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:
Siti Kholilah
NIM: 211104010037

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing


Abdullah Dardum, M.Th.I.
NIP. 198707172019031006

**EKSPLORASI KONSEP SELF HEALING
DALAM QS. AL-BAQARAH AYAT 45**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari: Senin
Tanggal: 23 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

Dr. Maekud, S.Ag., M.Si

NIP: 197402101998031001

Sekretaris

Maulida Dwi Agustiningih, S.Kom.,
M.T.I., M.I.M.

NIP: 199308302020122006

Anggota:

1. H. Mawardi Abdullah, Lc., MA. ()

NIP: 197407172000031001

2. Abdulloh Dardum, M.Th.I. ()

NIP: 198707172019031006

Menyetujui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora



Dr. Ahidul Asror, M.Ag.

NIP: 197406062000031003

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.* (QS. Al-Baqarah: 153)¹



¹ “Qur’an Kemenag,” Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Kementrian Agama RI* (blog), 2023, <https://lajnah.kemenag.go.id>.

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, karya ini dengan penuh rasa hormat dan cinta saya persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tua penulis: Bapak Haryono dan Ibu Supyani. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini dipersembahkan sebagai ungkapan cinta dan bakti atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta perjuangan tanpa lelah yang telah beliau curahkan sepanjang hidup.
2. Untuk seluruh guru yang telah kebersamai langkah-langkah awal perjalanan penulis dalam menuntut ilmu, sejak huruf pertama hingga pemahaman yang membentuk jalan hidup hari ini.
3. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah kebersamai setiap langkah dalam perjalanan ini, khususnya teman-teman IAT 1 angkatan 2021 (*as-Singkily*) persembahan ini ditujukan sebagai bentuk terima kasih selama 4 tahun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Dengan ungkapan rasa syukur kepada Allah Swt. karena atas segala karunia dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Eksplorasi Konsep *Self Healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45” yang merupakan syarat menyelesaikan program sarjana dapat berjalan dengan baik dan lancar sehingga dapat lulus tepat waktu.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw, karena dengan beliau kita dapat mengenyam pendidikan di lingkungan pendidikan yang berbasis Islam.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag., M.M. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. H. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
3. Abdulloh Dardum. M.Th.I. selaku koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu sabar dan banyak meluangkan waktunya untuk memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
4. Kepada seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora yang telah menjadi jembatan meraih ilmu, dan penanaman nilai-nilai keilmuan dan spiritualitas dalam perjalanan akademik saya.

ABSTRAK

Siti Kholilah, 2025: Eksplorasi Konsep Self Healing dalam QS. Al-Baqarah Ayat 45

Kata Kunci: *Self Healing*, al-Qur'an dan al-Baqarah ayat 45

Self healing atau penyembuhan diri menjadi kebutuhan yang mendesak untuk menjaga stabilitas mental dan spiritual. Dalam Islam, konsep *self healing* tidak hanya berorientasi pada aspek psikis, tetapi juga mengakar kuat pada dimensi religius. Dalam dinamika kehidupan manusia modern, berbagai tekanan batin dan beban psikologis menuntut adanya pendekatan penyembuhan yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam menawarkan prinsip-prinsip penyembuhan batin yang relevan dan aplikatif bagi umat manusia, khususnya melalui nilai-nilai sabar dan shalat.

Penelitian ini berfokus pada beberapa rumusan masalah: 1) Bagaimana penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan *self healing*? 2) Bagaimana implikasi konsep *self healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 terhadap kehidupan sehari-hari?. Adapun tujuan dari penelitian ini: 1) Menganalisis penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan *self healing*. 2) Menganalisis implikasi serta menjelaskan konsep *self healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 terhadap kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan akurat terhadap data yang dikaji, serta menyajikannya secara sistematis dan terstruktur.

Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa: 1) QS. Al-Baqarah ayat 45 menegaskan bahwa sabar dan shalat merupakan dua kekuatan utama dalam menghadapi ujian hidup, dimana sabar tidak hanya dimaknai sebagai menahan diri, tetapi juga mencakup pengelolaan emosi dan penerimaan terhadap takdir Allah, sementara shalat menjadi sarana penghambaan yang menghadirkan ketenangan jiwa. 2) Nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 sejalan dengan konsep *self healing*, terutama jika dikaitkan dengan teori Diana Rahmasari yang mencakup *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive self talk, dan self management*. Sabar melatih penerimaan dan ketahanan emosional, sedangkan shalat membentuk kesadaran spiritual dan ketenangan batin, menjadikan ajaran Al-Qur'an dalam ayat ini relevan dan aplikatif sebagai landasan penyembuhan diri secara holistik.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Istilah.....	7
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Penelitian Terdahulu.....	10
B. Kajian Teori.....	16
BAB III.....	23

METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
B. Sumber Data.....	24
C. Teknik Pengumpulan Data	25
D. Teknik Analisis Data	26
E. Keabsahan Data.....	26
F. Tahap-tahap Penelitian	27
BAB IV	30
PEMBAHASAN	30
A. Penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan Relevansinya dengan Self Healing 30	
B. Implikasi Konsep <i>Self-Healing</i> dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 Terhadap Kehidupan Sehari-hari.....	44
BAB V	61
PENUTUP.....	61
A. Simpulan	61
B. Saran-saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	66
BIODATA PENULIS.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan	13
--	----



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
ب	ب	ب	ب	b
ت	ت	ت	ت	t
ث	ث	ث	ث	th
ج	ج	ج	ج	j
ح	ح	ح	ح	h
خ	خ	خ	خ	kh
د	د	د	د	d
ذ	ذ	ذ	ذ	dh
ر	ر	ر	ر	r
ز	ز	ز	ز	z
س	س	س	س	s
ش	ش	ش	ش	sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ

ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	gh
ف	ف	ف	ف	f
ق	ق	ق	ق	q
ك	ك	ك	ك	k
ل	ل	ل	ل	l
م	م	م	م	m
ن	ن	ن	ن	n
ه	ه	ه, هـ	ه, هـ	h
و	و	و	و	w
ي	ي	ي	ي	y

Untuk menunjukkan bunyi huruf hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horisontal (*macron*) di atas huruf ā (آ) ī (إِي) ū (أُو).²

² Tim Penyusun, *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kata *healing* sudah menjadi lumrah dalam masyarakat, akan tetapi banyak khalayak yang salah dalam mengartikan *healing*. Sebagaimana kata *healing* yang ada dalam media sosial. *Healing* yang dimaksud di media sosial adalah aktivitas berlibur atau jalan-jalan ke tempat wisata serta makan makanan yang enak. Kata *healing* dianggap sebagai aktivitas yang membutuhkan biaya, bahkan seringkali dianggap membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Beberapa orang rela menghabiskan banyak uang untuk jalan-jalan atau membeli makanan yang enak dengan dalih untuk melakukan *self healing*. Hal ini disebabkan karena masyarakat yang kebiasaan mengikuti tren tanpa memahami konsep *healing* yang sebenarnya.³

Selfhealing merupakan suatu metode yang mendapat perhatian lebih dari khalayak umum karena dianggap membantu untuk mengendalikan emosi dan kesehatan mental. Dengan meningkatnya tekanan hidup yang dihadapi setiap individu, maka *self healing* dapat dijadikan sebagai pendekatan yang relevan dalam mengatasi stres dan trauma. *Self healing* dijadikan sebagai proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh setiap individu melalui keyakinan diri sendirinya dan didukung oleh lingkungan serta faktor eksternal penunjang lainnya. *Self healing* dapat

³ Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (6 Juli 2022): 73–88, <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>.

dipraktikkan melalui individu atau bimbingan serta pelatihan yang terstruktur.⁴

Dalam kajian Islam, konsep *self healing* dapat diartikan sebagai *aş-sifa* (obat/penyembuh). Obat ini dibagi menjadi dua yakni obat *hissi* dan obat *ma'nawi*. Obat *hissi* merupakan obat dalam penyembuhan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu atau buah-buahan berair yang dijelaskan dalam al-Qur'an. Sedangkan obat *ma'nawi* merupakan obat dalam penyembuhan penyakit batin atau hati manusia yang dapat dilakukan dengan cara memperbanyak do'a, dzikir, shalat serta ajaran-ajaran lain yang terkandung dalam al-Qur'an yang diartikan sebagai obat penyembuh.⁵

Al-Qur'an merupakan sumber dari segala sumber ajaran yang dapat memberikan panduan yang mendalam bagi seluruh umat manusia di dunia. Dalam hal ini al-Qur'an merupakan kitab suci yang sempurna dalam menyangkut kehidupan. Walaupun al-Qur'an diturunkan sejak 14 abad yang lalu, akan tetapi al-Qur'an tetap menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Hal ini juga membuktikan bahwa al-Qur'an merupakan sumber pedoman yang menyangkut seluruh konsep manusia.⁶

Self healing menekankan pentingnya menjaga keseimbangan

⁴ M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan, "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (24 Mei 2021): 41–54, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.

⁵ Andi Tahir dan Asmaul Husna, "KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa)," *Jurnal La Tenriruwa* 02, no. 1 (2023): 27–40.

⁶ Devi Alifvia Pangestuti, "Tafsir Surah al-Baqarah Ayat 153 Sebagai Basis Dalam Pengembangan Self Healing" (Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023).

spiritual dalam proses penyembuhan. Pada QS. Al-Baqarah ayat 45 memuat tentang perintah shalat dan sabar yang dapat dijadikan alternatif dalam proses penyembuhan diri. Dalam ayat ini membahas tentang pentingnya sabar dan shalat sebagai sarana untuk mendapatkan pertolongan dan ketenangan akan kegelisahan yang dihadapi oleh manusia. Shalat dalam ayat ini dapat dijadikan sebagai konteks spiritual antara makhluk dan Tuhannya. Shalat dapat menyebabkan manusia memiliki perasaan kecil di hadapan Allah sehingga manusia juga menganggap permasalahan yang dihadapinya kecil di hadapan Sang Maha Kuasa. Sedangkan sabar dalam konteks ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam emosi negatif yang dapat menyebabkan negatif pula dalam bertindak dan berpikir. Ketika shalat dilakukan, maka manusia itu pasti memiliki tingkat kesabaran yang tinggi, sehingga sabar dan shalat dapat mengantarkan manusia dalam keberuntungan dunia dan akhirat.⁷

Memahami ayat-ayat Al-Qur'an di zaman sekarang perlu cara yang sesuai dengan keadaan masyarakat saat ini. Cara memahami itu tetap berpegang pada ajaran ulama terdahulu, tapi juga bisa menjawab masalah yang sedang dihadapi sekarang. Contohnya pada QS. Al-Baqarah ayat 45 yang berbicara tentang sabar dan shalat sebagai penolong. Ayat ini bisa dipahami sebagai petunjuk untuk menenangkan diri saat seseorang merasa sedih atau tertekan. Sabar dan shalat bisa menjadi jalan untuk

⁷ Miskahuddin Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (30 Juli 2020): 196, <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.

menyembuhkan hati, atau sekarang dikenal dengan istilah *self healing*. Jadi, Al-Qur'an tidak hanya dibaca, tapi juga bisa dirasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.⁸

Tafsir *al-Misbah* memberikan penjelasan yang mendalam mengenai QS. Al-Baqarah ayat 45, bahwa sabar dan shalat bukan sekadar bentuk ibadah, tetapi juga bisa menjadi jalan untuk menyembuhkan diri dari luka batin. Dalam penafsirannya, shalat dan kesabaran dipahami sebagai praktik spiritual yang memiliki pengaruh besar terhadap ketenangan jiwa dan kestabilan emosi. Melalui pendekatan ini, makna *self healing* dapat dieksplorasi lebih luas, dimana kedua hal tersebut berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan menghadirkan kedamaian dalam menghadapi ujian hidup.⁹

Konsep *self healing* menekankan pentingnya sikap menerima keadaan dan kesadaran diri sebagai langkah awal dalam proses pemulihan batin. Pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang merupakan bagian dari usaha menyembuhkan luka dalam diri. Dalam proses ini, praktik-praktik spiritual diyakini mampu memberikan ketenangan, membimbing individu untuk lebih mengenali dirinya, serta membantu

⁸ Umar Al-Faruq dkk., "Tafsir Kontemporer dan Hermeneutika Al-Qur'an: Memahami Teks Suci Al- Qur-an Dalam Konteks Kontemporer" 1, no. 4 (2024), <https://doi.org/10.47233/jkis>.

⁹ Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, jilid 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

mengurai beban pikiran yang mengganggu.¹⁰

Penelitian mengenai *self healing* dalam al-Qur'an sudah ada beberapa yang meneliti, akan tetapi yang membahas mengenai QS. Al-Baqarah ayat 45 masih terbatas. Penelitian mengenai QS. Al-Baqarah ayat 45 diteliti hanya secara spesifik dengan mengaitkan ayat-ayat al-Qur'an yang lain. Oleh karena itu peneliti akan membahas QS. Al-Baqarah ayat 45 secara mendalam dan terperinci untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan wawasan yang baru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep *self healing* yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 melalui pendekatan penafsiran yang relevan dengan konteks kekinian. Ayat tersebut memuat pesan mendalam tentang pentingnya sabar dan shalat sebagai sumber kekuatan jiwa dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam hal ini, penulis berusaha mengaitkan nilai-nilai spiritual dalam al-Qur'an dengan pendekatan psikologis modern, sehingga terjadi integrasi antara ajaran Islam dan ilmu pengetahuan kontemporer.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan *self healing*?
2. Bagaimana implikasi konsep *self healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat

¹⁰ Diana Rahmasari, *SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF* (Unesa University Press, 2020), https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/fil_e/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf.

45 terhadap kehidupan sehari-hari?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian memiliki kaitan yang sangat erat dengan fokus penelitian. Fokus penelitian menjawab dari beberapa aspek yang ada dalam fokus penelitian. Diantara tujuannya:

1. Menganalisis penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan *self healing*.
2. Menganalisis implikasi serta menjelaskan konsep *self healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 terhadap kehidupan sehari-hari.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini mendukung dan menguatkan kembali penelitian terdahulu yang membahas tentang makna konsep *self healing* dalam ayat al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya tentang penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan *self healing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, peneliti diharapkan lebih paham makna konsep *self healing* dalam kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan al-Qur'an terutama dalam QS. Al-Baqarah ayat 45.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan tentang ke penulisan karya tulis ilmiah sehingga mempermudah dalam penelitian selanjutnya.

b. Bagi Instansi

Diharapkan dapat memberikan manfaat untuk bahan kajian dalam penelitian serta membantu instansi dalam memaknakan konsep *self healing* yang ada dalam al-Qur'an.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan dan memberikan kontribusi pengetahuan yang baru dalam memahami makna *self healing* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Definisi Istilah

1. *Self healing*

Self healing merupakan rangkaian kata yang terdiri dari kata “*self*” dan “*healing*. *Self* memiliki makna diri sendiri, sedangkan *healing* mengandung makna pemulihan atau penyembuhan. *Self healing* merupakan suatu proses penyembuhan diri sendiri untuk memulihkan, menychatkan serta menyembuhkan diri sendiri.¹¹

¹¹ Via Sinta Mukarromah W, “SELF HEALING DALAM KITAB TAFSIR AL AZHAR KARYA HAMKA,” *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (Juni 2023): 37–55, <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.37-55>.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan disusun secara sistematis dengan membagi menjadi lima bab dengan masing-masing pembahasan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

Pada bab pendahuluan memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan yang menggambarkan pembagian bab dalam penelitian ini. Pada bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum dalam penelitian ini.

Bab II Kajian Pustaka

Pada bab ini memaparkan tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan objek kajian pada penelitian ini, serta memaparkan kajian teori atau pisau analisis yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan peneliti yakni meliputi jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Pembahasan

Bab ini merupakan bab inti dalam penelitian yang mencakup penyajian data, analisis data serta implikasi dari penelitian tersebut. Dalam bab ini juga akan dipaparkan pembahasan temuan dari peneliti.

Bab V Penutup

Pada bab ini mencakup tentang kesimpulan yang diambil dari hasil temuan yang telah dilakukan penelitian. Selain itu juga memuat saran-saran yang relevan dengan penelitian ini



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Ada beberapa penelitian yang mengkaji tentang makna konsep *self healing*. Begitu pun dengan makna konsep *self healing* yang dikaitkan dengan ayat-ayat al-Qur'an. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang ditemukan oleh penulis, baik yang mengkaji tentang makna konsep *self healing* secara umum, maupun yang langsung dikaitkan dengan ayat-ayat al-Qur'an.

1. Skripsi oleh Devi Alifvia Pangestuti dengan judul “Tafsir QS. Al-Baqarah ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing*” yang ditulis sebagai skripsi pada program studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tahun 2023. Skripsi ini membahas tentang pengembangan *self healing* dengan menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 153. Fokus kajian dalam skripsi ini adalah QS. Al-Baqarah ayat 153 dengan menggunakan metode tahlili dan teori strategi *coping* (penekanan pada tanggung jawab).¹²
2. Skripsi oleh Afni Mulyani Harefa dengan judul “*Self healing* dalam al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)” yang ditulis sebagai skripsi program studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri membahas tentang metode *self healing* dalam al-Qur'an dengan

¹² Pangestuti, “Tafsir Surah al-Baqarah Ayat 153 Sebagai Basis Dalam Pengembangan Self Healing.”

menganalisis kisah Nabi Yusuf dan keluarganya. Fokus kajian dalam skripsi ini adalah konsep *self healing* dalam kisah Nabi Yusuf dengan menganalisis QS. Yusuf serta korelasinya dalam Ilmu Psikologi.¹³

3. Skripsi oleh Saila Rahmatika dengan judul “Konsep *Self healing* dalam al-Qur’an (Studi Tafsir al-Misbah)” yang ditulis sebagai skripsi Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2023. Skripsi ini membahas mengenai konsep *self healing* yang terdapat dalam al-Qur’an dengan menggunakan metode tematik, yakni mengumpulkan ayat-ayat al-Qur’an yang berkaitan dengan *self healing*. Fokus kajian dalam skripsi ini adalah ayat-ayat mengenai konsep *self healing* yang telah dicari menggunakan metode tematik. Ada 9 ayat al-Qur’an yang ditemukan dalam penelitian ini diantaranya QS. Yusuf ayat 86, al-Isra’ ayat 84, Maryam ayat 24-25, al-Qasas ayat 16-17, az-Zariyat ayat 50 dan 56, al-Baqarah ayat 45, 153 dan al-Hujurat ayat 12. Dalam menganalisis ayat-ayat tentang *self healing*, penulis menafsirkan menggunakan Tafsir al-Misbah serta mengaitkan dengan teori psikologi.¹⁴
4. Skripsi oleh Retno Mayzima Mu’minah dengan judul “*Self Healing* dalam QS. Ar-Ra’d {13}:28 Perspektif Tafsir Maqasidi” yang ditulis sebagai skripsi Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Universitas

¹³ Afni Mulyani Harefa, “Self-Healing dalam al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)” (skripsi, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

¹⁴ Saila Rahmatika, “Konsep Self-Healing dalam al-Qur’an (Studi Tafsir al-Misbah)” (Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023).

Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2023. Skripsi ini membahas mengenai *self healing* yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd {13}:28 dengan menggunakan pendekatan Tafsir Maqasidi. Fokus kajian dalam skripsi ini adalah penafsiran serta kontekstualisasi QS. Ar-Ra'd {13}:28 berdasarkan perspektif Tafsir Maqasidi.¹⁵

5. Jurnal oleh Saila Rahmatika, Abd. Rozaq, Ulil Fauziyah dengan judul “Konsep *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi atas QS. Al-Muzammil 1-10)” jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2023. Jurnal ini membahas tentang konsep *self healing* dalam QS. Al-Muzammil ayat 1-10 yang dilihat dari kacamata al-Qur'an dan psikologi. Fokus kajian pada jurnal ini yakni konsep *self healing* dalam QS. Al-Muzammil ayat 1-10 dengan menggunakan metode tahlili, yakni dengan cara memaparkan segala aspek yang terkandung dalam QS. Al-Muzammil ayat 1-10 dengan menggunakan kitab-kitab tafsir serta mengaitkannya dengan konsep *self healing* dalam buku yang berjudul *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, karya Dr. Diana Rahmasari.¹⁶
6. Skripsi oleh Khizan Ahmilu An'am dengan judul *Self Healing* dalam QS. Al-Insyirah (Studi Analisis *self healing* Diana Rahmasari) skripsi program studi ilmu al-Qur'an dan tafsir Universitas Islam Negeri

¹⁵ Retno Mayzima Mu'minah, “Self Healing dalam Q.S ar-Ra'd [13]:2 Persepektif tafsir Maqasidi” (Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023).

¹⁶ Saila Rahmatika, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah, “Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)” 9, no. 2 (2023): 116–31, <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063>.

Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto tahun 2024. Skripsi ini menganalisis konsep *self healing* dalam QS. Al-Insyirah dengan analisis *self healing* menurut Diana Rahmasari, seorang Dosen Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Skripsi ini menggunakan kitab tafsir secara umum dengan menganalisis Asbabun nuzul QS. Al-Insyirah.¹⁷

Berdasarkan kajian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan yang signifikan dari penelitian terdahulu. Perbedaannya terletak pada objek kajian yang diteliti. Penelitian ini memfokuskan pada konsep *self healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45. Fokus penelitian ini belum pernah dibahas secara rinci hanya dikaitkan dengan ayat-ayat yang berhubungan. Sehingga penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang baru mengenai konsep *self healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini akan dijelaskan secara rinci dalam tabel berikut:

Tabel 2. 1
Persamaan dan perbedaan kajian terdahulu

No	Penelitian Terdahulu	Persamaan	Perbedaan
1	Devi Alifia Pangestuti (2023),	Mengkaji tentang konsep	Pada penelitian ini objek kajiannya yakni

¹⁷ Khizan Ahmilul An'am, "Self Healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self Healing Diana Rahmasari)" (Purwokerto, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024).

	QS. Al-Baqarah ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan <i>Self Healing</i>	<i>self healing</i> dalam al-Qur'an.	QS. Al-Baqarah ayat 153 menggunakan metode tafsir tahlili dan teori <i>coping</i> . Sedangkan objek kajian penulis QS. Al-Baqarah ayat 45 dengan konsep <i>self healing</i> Diana Rahmasari.
2	Afni Mulyani Harefa (2022), <i>Self healing</i> dalam al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)	Mengkaji ayat al-Quran dan relevansinya dengan konsep <i>self healing</i> .	Penelitian ini memfokuskan pada QS. Yusuf dengan analisis psikologi, sedangkan penulis memfokuskan pada QS. Al-Baqarah ayat 45 dengan analisis konsep <i>self healing</i> Diana Rahmasari
3	Saila Rahmatika (2023), Konsep <i>Self Healing</i> dalam al-Qur'an (Studi Tafsir al-Misbah)	Mengkaji ayat al-Quran dan relevansinya dengan konsep <i>self healing</i>	Pada penelitian ini ayat yang digunakan secara umum, sedangkan penulis memfokuskan

		dalam kitab Tafsir al-Misbah	pada QS. Al-Baqarah ayat 45
4	Retno Mayzima Mu'minah (2023), <i>Self Healing</i> dalam QS. Ar-Ra'd {13}:28 Perspektif Tafsir Maqasidi	Mengkaji ayat al-Quran dan relevansinya dengan konsep <i>self healing</i> .	Fokus kajian pada penelitian ini QS. Ar-Ra'd dalam perspektif Tafsir Maqasidi sedangkan penulis memfokuskan pada QS. Al-Baqarah ayat 45 dengan analisis konsep <i>self healing</i> Diana Rahmasari
5	Saila Rahmatika, Abd. Rozaq, Ulil Fauziyah (2023), Konsep <i>Self Healing</i> Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi atas QS. Al-Muzammil 1-10)	Mengkaji ayat al-Quran dan relevansinya dengan konsep <i>self healing</i> .	Fokus kajian pada penelitian ini QS. Al-Muzammil ayat 1-10 dengan perspektif psikologi, sedangkan penulis memfokuskan pada QS. Al-Baqarah ayat 45 dengan analisis konsep <i>self healing</i> Diana Rahmasari

6	Khizan Ahmilu An'am dengan judul <i>Self Healing</i> dalam QS. Al-Insyirah (Studi Analisis <i>self healing</i> Diana Rahmasari)	Menganalisis konsep <i>self healing</i> Diana Rahmasari	Fokus kajian pada penelitian ini QS. Al- Insyirah, sedangkan fokus penelitian penulis QS. Al-Baqarah ayat 45
---	--	---	--

B. Kajian Teori

1. *Self healing*

Self healing merupakan bentuk psikoterapi yang bertujuan membantu seseorang mencapai kesehatan mental dan keseimbangan emosional. Pendekatan ini sering digunakan untuk mengatasi trauma, mengelola emosi, serta mengurangi kecemasan. Menariknya, *self healing* tidak selalu membutuhkan bantuan terapis, melainkan bisa dilakukan secara mandiri oleh individu itu sendiri, dengan mengandalkan kesadaran dan naluri pribadi.¹⁸ Konsistensi dalam melakukan proses ini sangat penting agar hasilnya lebih optimal dalam mendukung kesehatan fisik maupun mental. Metode ini diperkenalkan sebagai pendekatan yang mengajarkan seseorang untuk menenangkan diri, memulihkan energi dari dalam, dan mengurangi tekanan stres yang

¹⁸ Annisa Mutohharoh, "Self Healing."

bersifat fisik maupun emosional. Dasar pemikirannya adalah bahwa manusia memiliki kemampuan alami untuk menyembuhkan dirinya sendiri, sekalipun di tengah kemajuan teknologi medis yang ada.

Dalam praktiknya, *self healing* terbukti membantu meningkatkan kasih sayang terhadap diri sendiri dan mengurangi rasa tidak percaya diri terhadap penampilan fisik. Selain menjadi sarana penyembuhan dari luka batin, metode ini juga memperbaiki cara pandang terhadap diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan perasaan positif seperti cinta dan kebahagiaan. Dampaknya, individu menjadi lebih kuat menghadapi tekanan hidup dan lebih mampu menerima kekurangan diri dengan lapang.¹⁹

Self healing dapat dipahami sebagai sebuah upaya untuk mengatasi berbagai permasalahan serta dampak negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis, dengan tujuan agar individu mampu kembali mengendalikan hidupnya secara utuh. Proses ini bertujuan untuk menyembuhkan luka batin, kesedihan, serta trauma yang membekas, sebagai bagian dari perjalanan pemulihan setelah menghadapi peristiwa yang mengguncang secara emosional. *Self healing* menjadi salah satu tahapan penting dalam pemulihan diri, baik dari bencana, musibah, pengalaman traumatis, maupun gangguan psikologis. Proses ini dilakukan secara mandiri, digerakkan oleh naluri

¹⁹ Rahmatika, Rozaq, dan Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)," 2023.

pribadi dan ditopang oleh motivasi dari dalam diri sebagai kekuatan utama dalam mencapai ketenangan dan keseimbangan hidup.

Pada penelitian ini penulis menggunakan konsep *self healing* menurut Diana Rahmasari dalam bukunya yang berjudul “*Self Healing Is Knowing Your Own Self*”. Menurutnya, proses *self healing* merupakan penyembuhan yang dilakukan oleh individu tanpa menggunakan obat melainkan dengan mengeluarkan semua perasaan emosi tidak menyenangkan yang ada dalam diri seseorang.²⁰

Adapun konsep *self healing* menurut Diana Rahmasari yang dapat dilakukan sebagai berikut:

a. *Forgiveness*

Forgiveness (pemaafan) merupakan upaya seseorang dalam melakukan *self healing* dengan cara melepaskan kemarahan, dendam dan rasa sakit karena konflik dengan orang lain. Konsep ini juga bisa dikatakan sebagai proses perubahan melepaskan emosi negatif menjadi positif. Dalam menerapkan konsep ini, seseorang harus mau dan menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.²¹ Manfaat melakukan konsep ini dapat merubah serta melepaskan emosi negatif menjadi positif yang disebabkan oleh gesekan yang terjadi diluar. Hal ini dapat menjadikan seseorang untuk mudah memaafkan orang lain,

²⁰ Rahmasari, *SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF*.

²¹ Rahmasari, 21-22.

memberikan ketenteraman dan ketenangan.

b. *Gratitude*

Gratitude (bersyukur) merupakan upaya individu dalam memanfaatkan apa yang dimiliki dengan hal yang positif. *Gratitude* dalam artian lain bersyukur dengan apa yang dimiliki dalam kehidupan dengan hal yang positif sehingga seseorang dapat memahami proses kehidupannya secara positif. Adapun manfaat yang diperoleh yakni menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan serta memperbaiki pikiran yang negatif.²²

c. *Self Compassion*

Self Compassion (belas kasih pada diri sendiri) merupakan pola pikir untuk memahami ketidakmampuan diri sendiri, dan menumbuhkan empati kepada diri sendiri dan orang lain. Dalam istilah lain memberikan kebaikan kepada diri sendiri dan orang lain meskipun sedang mengalami kesakitan, dengan mengesampingkan rasa takut, menolak untuk menghindar, dan fokus pada kebaikan yang ada dalam diri. Adapun manfaatnya adalah menumbuhkan sikap positif dan menumbuhkan sikap baik untuk diri sendiri dan orang lain.²³

d. *Mindfulness* (kehadiran penuh)

Mindfulness merupakan suatu bentuk kesadaran utuh yang mengarahkan individu untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini,

²² Rahmasari, 27-28.

²³ Rahmasari, 33-34.

serta menerima setiap pengalaman yang muncul tanpa terburu-buru memberikan penilaian atau reaksi emosional. Konsep ini mengajarkan seseorang untuk menyadari apa yang sedang dirasakan, dipikirkan, dan dialami secara jujur dan terbuka, tanpa terlalu larut dalam kekhawatiran akan masa depan maupun penyesalan terhadap masa lalu. Inti dari mindfulness adalah mengajak seseorang untuk mengembangkan sikap tenang dan waspada terhadap realitas kekinian, sehingga tercipta ketenangan batin dan kestabilan emosional dalam menjalani hidup sehari-hari²⁴

e. *Positive Self Talk*

Positive Self Talk merupakan proses interaksi diri sendiri dengan diri sendiri yang membahas tentang dunia. Dalam konsep ini, seseorang melakukan interaksi terstruktur dengan dirinya sendiri yang pembicaraannya mengarah pada hal yang positif. Adapun manfaatnya adalah merubah suasana hati menjadi lebih baik, merangsang serta mengarahkan diri untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan, dan dapat membantu individu untuk menenangkan suasana hati yang positif ketika sedang lelah.²⁵

f. *Expresi Writing*

Expresi Writing merupakan terapi kognitif yang dilakukan dengan cara menulis mengenai kondisi emosi yang dirasakan. Hal ini

²⁴ Rahmasari, 37-38.

²⁵ Rahmasari, 41-42.

dapat membantu seseorang untuk menghilangkan energi negatif dengan merefleksikan pikiran dan perasaan dengan cara menulis. Adapun manfaatnya adalah memberikan dampak baik pada psikis seseorang serta dapat merefleksikan pikiran dan perasaan seseorang ke arah yang menyenangkan.²⁶

g. Relaksasi

Relaksasi merupakan bentuk terapi pernafasan dan gerakan tubuh dengan cara mengikuti arahan dari seseorang seperti, arahan untuk menutup mata, suara, atau aktivitas otot dan berkonsentrasi akan arahan yang diucapkan sehingga memberikan suasana hati yang rileks dan tenang. Adapun manfaatnya memberikan ketenteraman dan ketenangan hati serta menurunkan tingkat kecemasan.²⁷

h. *Manajemen Diri*

Manajemen Diri merupakan proses upaya untuk mengetahui keterampilan dan kelebihan yang dimiliki dengan mendorong seseorang untuk mengaktualisasikan pada dirinya sendiri. Adapun manfaatnya untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan tugas dan sikap yang tepat sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.²⁸

i. *Imagery*

Imagery merupakan proses relaksasi oleh seseorang dengan cara mengkhayal kejadian atau tempat indah yang dapat menyenangkan

²⁶ An'am, "Self Healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self Healing Diana Rahmasari).", 38.

²⁷ Rahmasari, *SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF*. 49

²⁸ Rahmasari, 57.

seseorang. Adapun manfaatnya adalah mengurangi ketegangan yang ada dalam tubuh sehingga mengarahkan pada hal-hal yang positif dan dapat membantu menurunkan stres.²⁹



²⁹ Rahmasari, 61-62.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yakni metode yang digunakan untuk memahami makna dari suatu peristiwa, pengalaman, atau teks secara mendalam. Pendekatan ini tidak berfokus pada angka atau statistik, melainkan lebih menekankan pada bagaimana manusia memberikan makna terhadap realitas yang mereka alami. Dalam prosesnya, pendekatan ini mencermati gejala-gejala sosial, pemikiran, maupun bahasa sebagai bagian dari upaya memahami secara utuh konteks yang diteliti.³⁰ Peneliti kualitatif berusaha menyelami makna di balik fenomena atau ungkapan yang muncul, baik yang tersurat maupun yang tersirat, sehingga hasilnya bersifat deskriptif. Penelitian ini berusaha mengungkap makna dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan konsep *self healing*. Objek kajian dalam penelitian adalah QS. Al-Baqarah ayat 45.

Jenis penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik yang dibahas. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dan informasi yang bersumber dari literatur-literatur seperti kitab tafsir, buku ilmiah, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, serta

³⁰ Dadan Rusmana, *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir* (Bandung: Pustaka setia, 2015), 24.

artikel yang membahas tema yang berkaitan. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan mendalam terhadap objek yang diteliti melalui penelaahan teks-teks. Dalam konteks penelitian ini, sumber utama yang dikaji adalah al-Qur'an, khususnya QS. Al-Baqarah ayat 45, serta penafsiran dari para mufasir termasuk tafsir yang memuat dimensi psikologis dan spiritual. Selain itu, digunakan pula referensi dari disiplin Ilmu Psikologi yang membahas konsep *self healing*, sebagai upaya mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dengan teori ilmiah modern. Dengan demikian, penelitian kepustakaan ini tidak hanya bertumpu pada teks agama secara normatif, tetapi juga membuka ruang dialog antara teks dan konteks dalam upaya memahami relevansi spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental.³¹

B. Sumber Data

Sumber data merupakan faktor utama yang menjadi rujukan atau pertimbangan dalam mengumpulkan data. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini merupakan acuan utama yang dijadikan dasar dalam menggali dan menganalisis topik yang dibahas. Adapun yang menjadi sumber utama tersebut adalah Al-Qur'an sebagai teks suci, serta sejumlah kitab tafsir seperti *Tafsir al-Munir*,

³¹ Milya Sari dan Asmendri Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science* 6, no. 1 (10 Juni 2020): 41–53, <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.

Tafsir al-Azhar, *Tafsir al-Misbah*, dan beberapa tafsir lainnya yang dianggap relevan untuk memahami kandungan QS. Al-Baqarah ayat 45 secara mendalam. Selain itu, data primer juga diperkuat dengan referensi dari literatur modern yang membahas konsep *self healing*, di antaranya buku berjudul *Self Healing is Knowing Your Own Self*, yang menyajikan pandangan psikologis tentang proses penyembuhan diri melalui kesadaran dan penerimaan terhadap kondisi batin.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data sebagai penunjang serta pendukung dari data primer. Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berupa buku, jurnal, artikel, skripsi serta karya tulis ilmiah lainnya yang membahas mengenai *self healing* dalam al-Qur'an.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau data-data yang telah didokumentasikan.³² Data-data yang dibutuhkan berupa buku-buku dari tokoh yang diteliti, artikel jurnal serta rujukan lainnya yang memiliki keterkaitan dengan tema.

Kitab tafsir *al-Munir*, *al-Misbah* dan kitab tafsir lainnya serta buku yang berjudul "*Self Healing Is Knowing Your Own Self*" merupakan data primer dalam penelitian ini. Kitab tafsir digunakan untuk menafsirkan QS.

³² Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Alfabeta Bandung, 2022), 124.

Al-Baqarah ayat 45 dan relevansinya dengan konsep *selfhealing*. Kemudian yang kedua untuk menganalisis teori konsep *self healing*.

D. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu pendekatan yang berfungsi untuk menguraikan dan memahami data secara sistematis, rinci, dan mendalam. Metode ini dilakukan dengan menjabarkan isi dari sumber-sumber yang telah dikumpulkan, kemudian dianalisis sesuai dengan konteks aslinya tanpa mengubah makna yang terkandung di dalamnya.³³ Setiap informasi yang diperoleh dari al-Qur'an, kitab tafsir, maupun literatur pendukung lainnya dikaji secara teliti untuk menemukan hubungan antara makna ayat dan konsep *selfhealing* yang menjadi fokus utama penelitian. Proses analisis ini tidak hanya sebatas menjelaskan, tetapi juga menafsirkan makna di balik teks serta menyesuaikannya dengan permasalahan yang sedang diteliti. Hasil dari analisis tersebut kemudian diarahkan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara utuh dan menyeluruh, hingga pada akhirnya dirumuskan menjadi sebuah kesimpulan yang mencerminkan keterkaitan antara nilai-nilai spiritual dalam ayat yang dikaji dengan aspek penyembuhan diri dalam kehidupan manusia.

E. Keabsahan Data

Dalam menguji keabsahan data, yang dilakukan oleh peneliti yakni menggunakan cara triangulasi. Triangulasi merupakan cara untuk

³³ Sugiono, 147.

membandingkan dan mengkaji ulang data dari berbagai sudut pandang, baik melalui ragam sumber literatur, pendekatan analisis, maupun penafsiran yang berbeda, guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap objek kajian. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan menelaah berbagai kitab tafsir, pandangan ahli, serta teori-teori psikologi modern yang relevan, agar data yang dikaji tidak berdiri sendiri dan tidak terjebak pada satu sudut pandang tertentu. Teknik ini penting diterapkan karena karakteristik data dalam penelitian kualitatif cenderung bersifat naratif dan mengandung unsur interpretasi, sehingga validitasnya memerlukan proses konfirmasi silang yang sistematis dan mendalam. Dengan demikian, penerapan triangulasi membantu peneliti untuk memperkuat kredibilitas temuan, menghindari bias, serta menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

F. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap Pra-Pengerjaan

Pada tahap awal penelitian, terdapat sejumlah langkah penting yang harus dilalui untuk membangun fondasi kajian yang kuat. Langkah pertama dimulai dengan menentukan judul yang tidak hanya menarik, tetapi juga mencerminkan fokus utama dari penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun rumusan masalah yang spesifik dan terarah, guna memberikan batasan yang jelas terhadap ruang lingkup pembahasan. Selanjutnya, dilakukan penetapan area fokus penelitian, yakni menentukan aspek-aspek apa saja yang akan dikaji secara mendalam

agar tidak keluar dari konteks yang telah ditetapkan. Selain itu, peneliti juga mengidentifikasi manfaat yang diharapkan dari penelitian, baik secara teoritis untuk pengembangan ilmu pengetahuan maupun secara praktis bagi masyarakat atau pihak-pihak tertentu yang berkepentingan. Tahapan awal ini menjadi dasar penting sebelum memasuki proses pengumpulan dan analisis data.

2. Tahap Pengerjaan

Pada tahap ini, peneliti mulai menyusun dan memilih sumber-sumber data yang dianggap relevan dan mendukung terhadap pokok bahasan yang sedang dikaji. Proses ini melibatkan penelusuran literatur yang bersumber dari teks-teks utama seperti al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang berkaitan langsung dengan ayat yang diteliti, dalam hal ini QS. Al-Baqarah ayat 45. Selain itu, peneliti juga mencari referensi tambahan berupa buku ilmiah, jurnal, artikel, serta karya-karya ilmiah lain yang mengulas tentang konsep *self healing*.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahapan ini, peneliti melakukan pengumpulan data, mencari sumber rujukan, mengumpulkan informasi dan mengidentifikasi dengan elemen-elemen yang relevan dengan fokus penelitian yang sedang dilakukan. Pada tahap ini melibatkan pencarian dari berbagai literatur, dokumen, artikel serta sumber informasi lainnya yang relevan serta dapat memberi kontribusi .

4. Tahap Penelitian

Tahap akhir dalam proses penelitian adalah penyusunan hasil penelitian secara sistematis dan sesuai dengan pedoman yang berlaku di instansi terkait. Pada fase ini, peneliti juga melakukan peninjauan kembali terhadap temuan penelitian. Jika ditemukan kekeliruan atau ketidaktepatan data, maka penelitian dapat dilakukan kembali guna memperbaiki kekurangan yang ada.



BAB IV

PEMBAHASAN

A. Penafsiran QS. Al-Baqarah ayat 45 dan Relevansinya dengan Self

Healing

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya (shalat) itu benar-benar yang berat, kecuali bagi orang yang *khusyuk*." (QS. Al-Baqarah: 45)

Jika dilihat dari sisi kebahasaan, ayat ini terdiri dari beberapa kata yang memiliki makna penting, diantaranya:

- a. *استعينوا* mintalah bantuan atau pertolongan dalam menghadapi segala persoalan kalian
- b. *بالصبر* sabar yang berarti menahan diri dari keadaan yang kalian tidak sukai
- c. *والصلاة* shalat menurut al-Qurthubi dijelaskan secara khusus, padahal banyak ibadah-ibadah lain karena Allah secara khusus untuk memuji akan kedudukan shalat. Rasulullah saw. ketika merasa susah atau gelisah karena suatu kondisi tertentu, maka beliau langsung menunaikan shalat.
- d. *وإنها لكبيرة* shalat itu merupakan pekerjaan yang berat. Namun menurut Quriash Shihab, kata *innahā* dalam ayat tersebut secara

harfiah berarti “sesungguhnya ia”, dan berbeda dari bentuk *innahumā* yang berarti “sesungguhnya keduanya”. Hal ini mengindikasikan bahwa ketika seseorang menjalankan salat atau berdoa, ia dituntut untuk bersikap sabar; begitu pula saat menghadapi ujian hidup, kesabaran tetap menjadi sikap yang utama. Kedua sikap ini shalat dan sabar harus berjalan beriringan sebagai wujud penghambaan kepada Allah.³⁴

- e. الخاشعين orang-orang yang ketika melaksanakan ibadah dengan tenang. Dalam penafsiran lain dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan orang-orang yang khusyuk dalam ayat ini adalah mereka yang mampu menundukkan dorongan hawa nafsu, serta melatih diri untuk menerima segala ketetapan Allah dengan hati yang lapang dan jiwa yang tenang. Mereka adalah pribadi yang senantiasa berpikir positif terhadap takdir, tidak tergesa dalam mengambil keputusan, dan penuh harap akan akhir yang baik dari setiap ujian yang mereka hadapi.

Dari pemaparan diatas dapat dijelaskan secara rinci:

1. Sabar

Secara etimologis, kata *ṣabr* (صبر) mengandung arti dasar seperti menahan, menanggung, tabah, dan mencegah diri dari sesuatu. Dalam pengertian terminologis, sabar dapat dipahami sebagai kemampuan

³⁴ Shihab, *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. 117

seseorang untuk menahan diri dalam situasi sulit, menjaga diri dari dorongan hawa nafsu yang bertentangan dengan akal sehat dan tuntunan syariat. Sabar juga mencakup sikap tidak mudah mengeluh, tidak meluapkan rasa sakit atau penderitaan kepada selain Allah, serta mampu bersikap tenang dalam menghadapi berbagai cobaan kehidupan. Dengan kata lain, sabar adalah bentuk pengendalian batin yang kuat, di mana seseorang menahan keluh kesah dan menyerahkan sepenuhnya perasaan dan harapan hanya kepada Allah semata.³⁵

Dalam ajaran Islam, sabar bukanlah konsep yang bersifat tunggal, melainkan memiliki dimensi yang luas dan terbagi dalam beberapa bentuk. Para ulama menjelaskan bahwa sabar mencakup tiga aspek utama yang sangat penting dalam membentuk keteguhan spiritual seorang mukmin:

Pertama, sabar dalam menaati perintah Allah. Dalam menjalani perintah-perintah Ilahi, seseorang dituntut untuk memiliki keikhlasan niat dan hati yang bersih dari motif selain mencari ridha-Nya. Kesungguhan dalam beribadah harus dibarengi dengan upaya melawan sifat riya' dan rasa malas yang dapat melemahkan semangat ibadah. Dengan senantiasa menjaga keistikamahan dalam melakukan kebaikan, meskipun berat, seseorang akan mendapati bahwa ketekunan tersebut menjadi penebus bagi kesalahan dan dosa-dosa masa lalu. Sabar dalam ketaatan berarti terus

³⁵ Khoirul Ulum dan Ahmad Khoirur Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 4, no. 1 (2 Januari 2021): 125, <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>.

berdiri teguh dalam menjalankan perintah meski godaan dunia kerap menghampiri.

Kedua, sabar dalam menjauhi larangan dan menahan diri dari dorongan hawa nafsu. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan godaan dan kemewahan, menjaga diri dari perbuatan maksiat bukanlah hal yang mudah. Nafsu duniawi cenderung mengajak pada kesenangan sesaat, sementara setan menjadi musuh abadi yang terus menggoda manusia agar berpaling dari jalan yang benar. Oleh karena itu, kesabaran diperlukan untuk menahan gejolak batin, agar tidak tergelincir ke dalam tindakan yang bertentangan dengan nilai-nilai Ilahi. Sabar di sini adalah bentuk kendali diri yang penuh kesadaran, di mana seseorang menahan dirinya dari perbuatan tercela demi menjaga integritas imannya.

Ketiga, sabar dalam menghadapi ujian dan musibah. Selama manusia masih hidup di dunia, tidak ada yang dapat luput dari cobaan. Allah menguji hamba-hamba-Nya dengan berbagai bentuk kesulitan untuk menakar sejauh mana kekuatan sabar dan keimanan mereka. Ujian yang datang bukan untuk menjatuhkan, tetapi untuk menguatkan dan membersihkan jiwa. Bagi seorang mukmin, menerima musibah dengan hati yang lapang, tanpa keluh kesah, adalah bentuk kedewasaan spiritual. Ketika seseorang mampu menyikapi musibah dengan sabar dan tawakal, maka ia telah membuka jalan menuju ketenangan batin dan pahala yang besar dari sisi Allah SWT. Mengeluh atau meratapi takdir tidak akan mengubah keadaan, justru hanya akan menambah beban jiwa. Sebaliknya, sabar dan

ikhlas menjadikan seseorang lebih kuat dan teguh dalam menghadapi kehidupan.³⁶

2. Shalat

Secara bahasa, kata shalat (صلاة) dalam bahasa Arab berasal dari akar kata shalâh, yang maknanya adalah doa. Ini adalah arti dasar dari istilah tersebut. Dalam kamus Lisân al-‘Arab, dijelaskan bahwa ketika kata shalat dinisbahkan kepada Allah, maka maknanya adalah rahmat atau kasih sayang. Namun apabila dinisbahkan kepada makhluk seperti manusia, malaikat, atau jin, shalat diartikan sebagai bentuk ibadah yang diwujudkan melalui rangkaian gerakan fisik dan bacaan, seperti berdiri, ruku', sujud, dan dzikir, yang semuanya ditujukan kepada Allah sebagai bentuk penghambaan dan pemuliaan terhadap-Nya. Bahkan, dalam konteks makhluk selain manusia, seperti binatang, shalat dimaknai sebagai bentuk tasbih atau pujian kepada Sang Pencipta.

Sementara itu, dalam pengertian istilah (terminologi), shalat didefinisikan sebagai ibadah khusus yang terdiri dari serangkaian bacaan dan gerakan tertentu, yang dimulai dengan takbiratul ihram dan ditutup dengan salam. Bacaan-bacaan dalam shalat meliputi takbir, ayat-ayat suci al-Qur'an, tasbih, doa, serta pujian kepada Allah. Sedangkan gerakan fisiknya mencakup berdiri (qiyām), ruku', sujud, duduk di antara dua sujud,

³⁶ Abdul Halim, Munandar, dan Siti Asna Harahap, “Konsep Sabar dan Ikhlas Menghadapi Musibah dalam Hadis dan Aplikasinya di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara,” *Shahih: Jurnal Ilmu Kewahyuan* 5, no. 2 (2022): 29.

hingga tahiyat akhir. Seluruh rangkaian ini membentuk satu kesatuan ibadah yang memiliki nilai spiritual tinggi dalam kehidupan seorang muslim.

Dengan mencermati dua makna tersebut yakni secara etimologi dan terminologi, dapat disimpulkan bahwa shalat bukan hanya ritual fisik, tetapi juga sarana penghambaan dan penghubung spiritual antara hamba dan Tuhannya. Di dalam shalat terkandung unsur doa, pengagungan, dan kepasrahan total kepada Allah, yang menjadikan ibadah ini sebagai bentuk penghambaan paling lengkap dan mendalam dalam ajaran Islam.³⁷

3. Khusyuk

Dilihat dari asbabun nuzulnya, dalam kitab *Tafsir al-Munir* dijelaskan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan kaum Yahudi yang tinggal di Mekah sebagaimana yang diriwayatkan oleh al-Wahidi dan ats-Tsa'labi meriwayatkan dari Ibnu Abbas. Seseorang dari kaum Yahudi biasanya mengatakan kepada saudara muslimnya untuk berpegang teguh kepada agama yang dipeluknya yakni Islam dan menganggap Islam itu ajaran yang benar. Akan tetapi, mereka hanya menyuruh untuk berbuat demikian, tanpa mereka sendiri melakukannya. As-Sudi mengatakan bahwa kebiasaan orang Yahudi menyuruh untuk berbuat kebajikan, menaati serta bertakwa kepada Allah, tetapi mereka sendiri tidak melakukannya sehingga Allah mencela mereka.³⁸

³⁷ Abdullah ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat*, trans. oleh A.M Halim (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), 13-14.

³⁸ Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 13 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013). 117

Kata ganti **إِنَّمَا** dalam ayat tersebut merujuk pada ajakan untuk mengakui bahwa sabar dan shalat adalah perkara yang berat, kecuali bagi mereka yang khusyuk, tunduk kepada Allah, takut dan bertakwa kepada-Nya, serta yakin bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. Sabar disebutkan berulang karena ia merupakan bekal utama dalam menghadapi berbagai penderitaan, terutama saat seseorang harus melepaskan kekuasaan, kedudukan, atau manfaat demi mempertahankan dan menghormati kebenaran. Kesadaran inilah yang menjadi fondasi utama dalam membangun sikap tunduk kepada kebenaran.³⁹

Dalam kitab *Tafsir al-Misbah* dijelaskan bahwa ayat ini memiliki perbedaan pendapat di kalangan ulama, ada yang memahami sebagai lanjutan dari ayat sebelumnya yang menuntut atas kecaman kepada kaum Yahudi. Namun ada juga yang memahami ayat ini sebagai tuntutan kepada kaum muslimin yang melakukan shalat ataupun tidak melakukan shalat sesuai dengan tuntunan Nabi Muhammad saw. Ibnu Asyur menerangkan bahwa ayat ini ditujukan pada Bani Israil untuk membantu mereka dalam melaksanakan perintah sebagaimana yang dijelaskan oleh ayat-ayat sebelumnya.⁴⁰

Ayat ini mengandung resep spiritual yang dapat membantu dalam melaksanakan perintah Allah. Sabar dan shalat ditawarkan sebagai sarana

³⁹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, trans. oleh Bahrn Abubakar, Anshori Umar Sitanggal, dan Hery Noer, 1 ed. (Semarang: Toha Putra, 1987).

⁴⁰ Shihab, *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. 117

untuk memperkuat jiwa untuk terus melangkah dalam kebaikan. Sebagian ulama lainnya berpendapat bahwa ayat ini bukan hanya ditujukan kepada Bani Israil akan tetapi belaku pada kaum muslimin juga.⁴¹ Mereka berpendapat bahwa shalat sebagai penolong yang lebih cocok untuk umat Islam karena shalat dimaknai lebih umum sebagai doa' dan permohonan bukan hanya sekedar ritual dalam beribadah. Ayat ini menegaskan bahwa sabar dan shalat merupakan amalan yang berat, kecuali bagi orang yang khusyuk, yakni hati yang tunduk dan tenang serta senantiasa berharap kepada Allah.

Khusyuk dalam ayat ini tidak hanya bermakna dalam konteks shalat, tetapi juga menyangkut seluruh sikap hidup. Orang yang khusyuk adalah mereka yang tenang jiwanya, sabar dalam menghadapi ujian, dan selalu berharap kebaikan dari Allah.⁴² Kekhusyukan dalam shalat pun memiliki tingkatan, dari yang paling sempurna berupa totalitas perhatian kepada Allah, hingga yang paling rendah berupa pelaksanaan yang tulus meskipun pikiran sesekali melayang. Kesabaran sendiri terbagi dua: jasmani, seperti sabar dalam menghadapi penderitaan fisik, dan rohani, yakni menahan dorongan hawa nafsu. Keduanya perlu menyatu dengan shalat, yang bukan hanya ritual harian, tetapi sarana untuk mengingat dan menguatkan diri agar tetap tegar dalam setiap ujian kehidupan.

Dalam *Tafsir al-Azhar* dijelaskan bahwa ayat ini disampaikan

⁴¹ Shihab. 118

⁴² Shihab. 119

kepada para pemuka Bani Israil agar mereka kembali kepada Allah dengan hati yang tenang dan jiwa yang teguh. Sabar merupakan benteng dalam menghadapi kesulitan, sedangkan shalat menjadikan hati selalu terhubung dengan Allah. Orang yang menggabungkan kesabaran dan shalat dalam hidupnya akan memiliki hati yang jernih dan jiwa yang kuat, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh masalah-masalah kecil. Hidup penuh dengan ujian berat, dan untuk menghadapinya diperlukan keteguhan hati serta shalat yang terus-menerus agar jiwa tetap kokoh dan memperoleh pertolongan Allah.⁴³

Namun shalat bukanlah perkara yang ringan. Banyak orang merasa berat untuk melakukannya, apalagi saat hati sedang dirundung duka. Hal ini terjadi karena jiwa mereka belum terang, belum khushyuk. Hanya orang-orang yang khushyuk, yang tunduk dan menyadari bahwa dirinya adalah hamba Allah, dapat menerima nasihat untuk bersabar dan mendirikan Shalat dengan hati terbuka. Orang yang khushyuk sadar bahwa cobaan dari Allah pasti diiringi dengan rahmat-Nya yang jauh lebih besar, dan mereka semakin mendekat kepada-Nya saat diuji. Sebagaimana kisah Nabi Ibrahim menjadi bukti bahwa melalui kesabaran dalam menghadapi ujian seseorang dapat diangkat derajatnya oleh Allah.⁴⁴

Dalam *Tafsir al-Maraghi* Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 memerintahkan umat-Nya untuk memohon pertolongan dengan sabar dan Shalat. Sabar yang dimaksud mencakup keteguhan hati dalam menjalani

⁴³ Abdul Karim Malik Abdullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 7 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.).

⁴⁴ Malik Abdullah.

perintah Allah, menahan diri dari larangan-Nya, serta menerima musibah sebagai takdir dengan penuh kerelaan. Hakikat sabar terletak pada kesadaran akan janji Allah yang akan memberikan pahala besar bagi mereka yang mampu menahan hawa nafsu dan tetap teguh dalam ketaatan, meskipun terasa berat.

Di samping itu, shalat menjadi sarana pertolongan yang agung karena mampu menumbuhkan rasa kedekatan dengan Allah dan menjaga diri dari perbuatan keji dan mungkar. Rasulullah SAW mencontohkan bahwa ketika menghadapi masalah besar, beliau segera mendirikan shalat. Bahkan sahabat seperti Ibnu Abbas memilih shalat saat mendengar kabar wafatnya anaknya, sebagai bentuk respon spiritual yang menenangkan hati dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah.⁴⁵

Mereka yang memiliki hati yang khuyuik akan merasakan bahwa sabar dan Shalat bukan beban, melainkan sumber kekuatan batin. Shalat menjadi pelipur lara bagi jiwa yang resah, sebagaimana sabda Nabi SAW bahwa ketenangan hati beliau terletak dalam Shalat. Kesadaran akan balasan akhirat membuat para salaf saleh ringan melakukannya, karena bagi mereka, sabar adalah jalan menghadapi ujian, dan shalat adalah pelabuhan ketenangan dalam setiap badai kehidupan.⁴⁶

Dalam kitab *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* shalat dalam konteks ini bukan sekadar ritual, tetapi menjadi sarana pertolongan yang konkret. Hal ini

⁴⁵ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi*, trans. oleh Bahrn Abubakar, Anshori Umar Sitanggal, dan Hery Noer, 1 ed. (Semarang: Toha Putra, 1987), 233.

⁴⁶ al-Maraghi, 233.

merupakan momen pertemuan dan penguatan hubungan antara hamba dengan Tuhannya. Ketika seorang mukmin melakukan shalat dengan sungguh-sungguh maka hatinya dikuatkan, ruhanya disirami, dan jiwanya memperoleh bekal untuk menghadapi tantangan hidup. Rasulullah saw. ketika menghadapi persoalan, senantiasa segera menegakkan shalat sebagai bentuk koneksi spiritual yang mendalam kepada Allah. Dari shalat itulah seorang hamba dapat memperoleh ketenangan, kekuatan, dan harapan dalam menjalani hidup.⁴⁷

Kekhusyukan dalam shalat sebagai bukti akan ketundukan kepada Allah, sehingga seseorang benar-benar melakukan ibadah dengan menghadirkan Allah Swt. Dengan melaksanakan shalat secara khusyuk, seseorang tidak hanya menjalankan spiritual tetapi juga melatih untuk menahan cobaan dan rintangan hidup. Hal ini menjadi landasan bahwa untuk mencapai kekhusyukan diperlukan proses dan perjuangan untuk selalu sabar dan mempunyai keteguhan hati.⁴⁸

Sabar sendiri merupakan sikap menahan diri dari hal-hal yang tidak disukai oleh hati dan mencerminkan keteguhan batin. Imam Al-Ghazali memaknai sabar sebagai keteguhan hati dalam menjalankan ajaran agama, meskipun dihadapkan pada godaan hawa nafsu. Dalam Tafsir al-Misbah dijelaskan bahwa Sabar terbagi menjadi dua jenis utama, yakni: *Pertama*, Sabar jasmani yaitu kemampuan untuk bertahan dalam melaksanakan

⁴⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir fi zhilalil-Qur'an di bawah naungan Al-Qur'an*, trans. oleh As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, dan Muchotob Hamzah, 1 ed. (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 62.

⁴⁸ Quthb, 62.

kewajiban agama yang melibatkan fisik, seperti ketekunan menjalankan ibadah haji, atau keberanian dalam berjihad demi membela kebenaran. Termasuk juga kesabaran menghadapi penderitaan fisik seperti sakit atau perlakuan zalim dari orang lain. *Kedua*, Sabar rohani, yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan dorongan nafsu yang bisa menjerumuskan pada perbuatan buruk, seperti menahan amarah atau menjaga diri dari hasrat seksual yang tidak pada tempatnya.⁴⁹

Shalat secara etimologi berarti doa. Sedangkan secara terminologi shalat ialah perbuatan tertentu yang disertai dengan doa dimulai dari takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Shalat mengandung doa, pujian dan permintaan oleh hambanya kepada Allah Swt. Shalat secara *syara'* ialah perbuatan yang diiringi doa secara khusus untuk beribadah kepada Allah yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam.⁵⁰

Self healing adalah kemampuan seseorang untuk menyembuhkan luka batin dan trauma secara mandiri dengan kekuatan dari dalam dirinya. Menurut Diana Rahmasari, *self healing* melibatkan beberapa langkah:⁴

1. Penerimaan diri (*self acceptance*) yakni menerima kenyataan dan luka yang pernah dialami tanpa penolakan.
2. Pengelolaan emosi, yakni memahami dan mengontrol reaksi emosional terhadap situasi menyakitkan.
3. Ketenangan batin (*mindfulness*) yakni hidup secara sadar, tidak terjebak masa lalu atau cemas akan masa depan.

⁴⁹ Shihab, *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*.

⁵⁰ Putri Enda Sundari dan Yusrizal Efendi, "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka," *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 3, no. 1 (29 Juni 2021): 22, <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>.

4. *Spiritual healing* yakni mendekatkan diri kepada Tuhan untuk membangun kekuatan batin.
5. Afirmasi positif yakni, mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

Dari sini, terlihat bahwa *self healing* tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga sangat kuat dari sisi spiritualitas. Proses penyembuhan diri tidak hanya menuntut kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan stres, tetapi juga melibatkan ketundukan batin, penguatan hubungan dengan Allah, serta perenungan makna hidup. Dengan kata lain, spiritualitas menjadi fondasi penting dalam memulihkan luka batin yang tidak dapat dijangkau oleh pendekatan medis atau psikologis semata. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, doa, dan rasa syukur berperan sebagai energi pemulih yang bersumber dari keyakinan transendental, sehingga menjadikan *self healing* sebagai sebuah perjalanan yang utuh antara jiwa, akal, dan iman.⁵¹

Sikap sabar dalam Islam mencerminkan *self acceptance* dalam konsep *self healing*. Ketika seseorang bersabar terhadap musibah atau luka batin, ia tidak melawan atau menyangkal kenyataan, tetapi menerimanya dengan ikhlas. Hal ini merupakan langkah pertama dalam proses penyembuhan diri. Contohnya Seorang yang ditinggal orang tua tidak larut dalam kesedihan, tetapi menerima takdir tersebut sebagai bagian dari kehidupan, lalu bangkit kembali. Ini adalah manifestasi dari sabar sekaligus *self healing*. Sabar juga dapat membantu seseorang untuk mengelola emosinya. Dalam psikologi, kemampuan menahan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan benci sangat penting dalam penyembuhan batin. Islam

⁵¹ Annisa Mutohharoh, "Self Healing."

mengajarkan bahwa sabar adalah jalan dari kerusakan jiwa akibat reaksi negatif.⁵²

Shalat sebagai ibadah harian memiliki kekuatan spiritual dan psikologis. Ketika seseorang menghadapi luka batin atau stres berat, Shalat dapat menjadi sarana untuk: mengeluarkan beban jiwa melalui doa (*catharsis spiritual*), menumbuhkan ketenangan dan ketundukan (*relaksasi spiritual*), melatih fokus dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Dalam konteks ini, shalat adalah bentuk spiritual *healing* yang sangat efektif. Diana Rahmasari menekankan bahwa seseorang yang mengalami luka batin bisa mengobatinya dengan meditasi spiritual dan doa penuh kesadaran. Ini sejajar dengan shalat yang dilaksanakan secara khusyuk.⁵³

Khusyuk dalam shalat adalah ketika hati dan pikiran terpusat sepenuhnya pada Allah, tanpa terganggu oleh dunia luar. Dalam psikologi modern, kondisi ini identik dengan konsep *mindfulness*: yaitu kehadiran penuh di saat ini, tanpa penghakiman atau distraksi. Menurut Quraish Shihab, orang yang khusyuk dalam Shalat akan memperoleh ketenangan jiwa dan kemantapan hati karena ia sedang menyadari betapa kecil dirinya dan betapa dekatnya Allah dengan hamba-Nya. Inilah bentuk kesadaran spiritual yang ada dalam *self healing* disebut sebagai *inner connection*. Dengan demikian, khusyuk adalah *mindfulness* islami yang bukan hanya membawa ketenangan batin, tetapi juga menghubungkan seseorang dengan

⁵² Saila Rahmatika, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)" 9, no. 2 (2023): 116–31, <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063>.

⁵³ Miskahuddin Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (30 Juli 2020): 196, <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.

sumber kekuatan rohaninya.⁵⁴

B. Implikasi Konsep *Self-Healing* dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 Terhadap Kehidupan Sehari-hari

Pada QS. Al-Baqarah ayat 45 dijelaskan bahwa ayat ini menekankan dua pendekatan spiritual utama dalam menghadapi tekanan hidup yakni sabar dan shalat. Dalam konteks *self healing*, sabar melatih jiwa untuk tetap stabil menghadapi tekanan batin, sedangkan shalat menjadi sarana kontemplasi, refleksi diri, dan penguatan spiritual.

Ayat tersebut menampilkan dua pilar penting dalam ajaran Islam yang menjadi fondasi utama dalam menghadapi tekanan hidup, yakni sabar dan shalat. Keduanya tidak hanya disebut sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai pendekatan spiritual yang memiliki kekuatan terapi. Dalam situasi dimana seseorang berada dalam tekanan emosional atau menghadapi beban psikologis yang berat, kesabaran berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang membimbing individu untuk tidak bertindak gegabah, tetap berpikir jernih, dan mampu menerima kenyataan hidup dengan hati yang lapang. Kesabaran juga menjadi proses internalisasi nilai-nilai keteguhan hati, di mana seseorang belajar menunda respons emosional negatif demi mendapatkan ketenangan yang lebih berkelanjutan.

Sementara itu, shalat sebagai bentuk ibadah yang paling terstruktur dalam Islam menyediakan ruang spiritual yang mampu menghubungkan

⁵⁴ Ibnu Hajar Ansori dkk., “Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi),” *Spiritualita* 3, no. 1 (25 Juli 2019): 27–42, <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1512>.

manusia dengan Sang Pencipta dalam suasana khushyuk dan hening. Ketika seseorang menunaikan shalat dengan sepenuh hati, ia sedang melakukan praktik kontemplatif yang membawa dirinya pada pemusatan pikiran, perenungan diri, serta permohonan yang tulus kepada Allah SWT. Hal ini secara tidak langsung memberikan efek menenangkan, mengurangi kegelisahan, dan memperkuat kembali harapan hidup. Dalam praktik *self healing*, shalat dapat dipandang sebagai bentuk terapi spiritual yang tidak hanya mengandalkan kata-kata, tetapi juga gerakan tubuh yang berulang dan bermakna, sehingga melibatkan aspek fisik, mental, dan spiritual secara bersamaan.⁵⁵

Kedua aspek ini sabar dan shalat jika diamalkan secara beriringan, akan membentuk sistem pertahanan batin yang kokoh. Individu tidak hanya diajarkan untuk bertahan dalam ujian, tetapi juga dibimbing untuk tumbuh dan berkembang secara spiritual melalui pengalaman hidup yang berat. Oleh karena itu, sabar bukanlah sikap pasif, melainkan pilihan sadar untuk tetap berpegang pada prinsip dan nilai, meskipun dalam keadaan tertekan. Begitu pula dengan shalat, bukan sekadar ritual, tetapi sarana pemurnian jiwa yang terus diperbaharui setiap hari.⁵⁶

Dengan demikian, sabar dan shalat dalam ayat tersebut memberikan tawaran solusi yang sangat relevan dalam kerangka *self healing* islami yakni penyembuhan diri melalui pendekatan ilahiah yang menyentuh aspek

⁵⁵ Siti Ina Savira, "Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email : alsheta.17010664122@mhs.unesa.ac.id" 08 (2021).

⁵⁶ Ansori dkk., "Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnsi)."

kognitif, emosional, dan spiritual manusia secara utuh. Nilai-nilai ini tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika seseorang berhadapan dengan luka batin, kecemasan, dan kegundahan hidup yang kerap tak terlihat namun sangat terasa.

Dalam perjalanan menuju penyembuhan diri, sabar, shalat, dan khusyuk memiliki peran yang berbeda namun saling melengkapi. Ketiganya hadir sebagai jalan rohani yang menuntun manusia untuk kembali menemukan ketenangan dan keseimbangan jiwa. Oleh karena itu, penjelasan berikut akan mengurai ketiganya secara terpisah agar makna dan pengaruhnya dapat dipahami lebih mendalam.

1. *Forgiveness* dalam shalat

Forgiveness (pemaafan) merupakan salah satu bentuk ikhtiar individu dalam proses *self healing*, yaitu dengan cara melepaskan beban emosional seperti kemarahan, dendam, dan luka batin yang muncul akibat konflik interpersonal. Secara psikologis, *forgiveness* dapat dipahami sebagai tahapan transformatif, di mana seseorang berusaha mengalihkan energi negatif menjadi sikap positif yang lebih konstruktif.⁵⁷ Proses ini bukan sekadar melupakan kesalahan orang lain, tetapi merupakan bentuk kesadaran diri untuk membebaskan hati dari belenggu emosi destruktif yang menghambat ketenangan jiwa dan keseimbangan batin.

⁵⁷ Rahmasari, *SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF*. 22

Dalam ayat Al-Qur'an dan hadis, shalat dipahami sebagai momen dimana seorang hamba memohon ampunan kepada Allah. Saat seorang hamba merendahkan diri dalam sujud, membaca istighfar, atau duduk tasyahud, ia sebenarnya sedang mengakui kelemahan diri dan mengharapkan pembersihan dosa. Hal ini menunjukkan bahwa shalat adalah bentuk relasi vertikal antara seorang hamba dan tuhan-Nya.

Shalat juga merupakan ibadah yang rutin dilakukan, menyediakan ruang spiritual untuk berdialog dengan Allah, mengevaluasi diri, dan melatih jiwa untuk melepaskan dendam dan amarah. Kemudian di akhir shalat biasanya melakukan doa, kita diajarkan untuk tidak hanya meminta ampun untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain yang telah menyakiti kita. Ini adalah bentuk latihan spiritual untuk *forgiving* yang menjadi kunci dalam *self healing*.⁵⁸

Forgiveness dan shalat saling berkaitan secara fungsional dan spiritual. Shalat menjadi ruang refleksi, pengakuan dosa, permohonan ampun, dan tempat melatih jiwa untuk melepaskan luka dan dendam. Maka, dalam konteks *self healing*, keduanya adalah satu kesatuan yang tak terpisahkan. Memaafkan menjadi lebih mudah ketika hati telah tenang dan dibersihkan melalui shalat yang khusyuk dan bermakna.

⁵⁸ Ansori dkk., "Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi)."

2. *Gratitude* dalam shalat

Dalam pelaksanaan shalat, seorang muslim tidak hanya menjalankan kewajiban ibadah, tetapi juga melatih dirinya untuk senantiasa bersyukur. Ungkapan syukur tersebut terwujud secara nyata dalam bacaan-bacaan yang diucapkan, terutama dalam Surah Al-Fatihah yang selalu dibaca di setiap rakaat, dimulai dengan kalimat “*Alhamdulillah Rabbil ‘alamin*” yang memiliki makna segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Kalimat ini bukan sekadar bacaan biasa, melainkan ekspresi kesadaran bahwa setiap aspek kehidupan, baik besar maupun kecil merupakan karunia yang patut disyukuri.⁵⁹ Dalam ruang batin yang tenang saat shalat, seseorang diberikan kesempatan untuk merenungi nikmat-nikmat Allah yang sering terlewatkan dalam hiruk-pikuk kehidupan. Kesadaran inilah yang menghidupkan rasa *gratitude*, yaitu kemampuan untuk menerima hidup dengan lapang dada dan hati yang penuh penghargaan.⁶⁰ Dalam konteks *self healing*, rasa syukur yang dibentuk dalam shalat menjadi fondasi psikologis yang kuat untuk mengatasi luka batin, mengurangi rasa kecewa, dan menumbuhkan harapan, karena seseorang menyadari bahwa di balik setiap ujian pun terdapat hikmah dan kebaikan yang disiapkan oleh Allah.

3. *Mindfulness* dalam shalat

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat

⁵⁹ Ansori dkk.58

⁶⁰ Rahmasari, 30.

45, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai sarana meraih pertolongan dan ketenangan. Namun, ayat tersebut juga menekankan bahwa shalat hanya akan memberikan pengaruh yang mendalam bagi mereka yang menjalankannya dengan khusyuk.⁶¹ Kekhusyukan inilah yang sejatinya mencerminkan praktik *mindfulness* dalam Islam yakni hadir secara sadar dalam setiap gerakan, bacaan, dan penghayatan makna shalat. Seorang muslim yang khusyuk tidak membiarkan pikirannya terjebak pada penyesalan masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan, melainkan memusatkan seluruh perhatian dan kesadarannya pada perjumpaan dengan Allah dalam momen yang sedang dijalani. Dalam konteks *self healing*, praktik kekhusyukan ini melatih jiwa untuk fokus, tenang, dan terhubung secara spiritual, sehingga shalat menjadi media refleksi dan pemulihan batin yang otentik dan mendalam.⁶²

4. *Manajemen diri* dalam shalat

Shalat dalam Islam bukan hanya sekadar bentuk ibadah ritual, melainkan juga sistem pendidikan spiritual yang mengajarkan nilai-nilai kedisiplinan dan keteraturan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya lima waktu yang telah ditentukan secara spesifik, seorang muslim dilatih untuk menghargai waktu, mengelola aktivitasnya dengan lebih tertib, serta menyisipkan jeda spiritual di tengah rutinitas duniawi.

⁶¹ Andi Tahir dan Asmaul Husna, "KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa)."

⁶² Rahmasari, 40.

Rutinitas shalat ini membentuk pola *selfmanagement* yang sehat, karena seseorang diajak untuk mengatur waktu secara terstruktur, mengendalikan emosi melalui refleksi batin dalam doa, dan menjaga koneksi rohani dengan Tuhannya secara konsisten.⁶³ Dalam konteks *self healing*, pengelolaan diri yang dilatih melalui shalat menciptakan keseimbangan antara dimensi jasmani dan rohani. Ia tidak hanya melatih pengendalian eksternal melalui kedisiplinan, tetapi juga menata ketenangan batin agar tidak mudah larut dalam stres, kegelisahan, atau emosi negatif lainnya. Dengan demikian, shalat dapat dipahami sebagai praktik pengelolaan diri yang komprehensif, mencakup aspek waktu, jiwa, dan spiritualitas.⁶⁴

5. *Positive self talk* dalam shalat

Positive self talk adalah proses internal di mana seseorang berbicara pada dirinya sendiri dengan cara yang membangun, mendukung, dan menguatkan. Ini melibatkan penggunaan kalimat atau pikiran positif untuk memotivasi diri, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri.⁶⁵

Dalam praktik shalat, seorang muslim melafalkan berbagai doa dan dzikir yang mengandung makna penguatan dan penuh pengharapan, meskipun secara eksplisit tidak selalu ditujukan sebagai afirmasi diri. Misalnya, kalimat “*Iyyaaka na’budu wa iyyaka nasta’in*” (Hanya

⁶³ Sundari dan Efendi, “Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka.”

⁶⁴ Rahmasari, 58.

⁶⁵ Rahmasari, 44.

kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan) bukan hanya pernyataan ketundukan, tetapi juga sebuah penguatan mental yang menegaskan keyakinan diri terhadap sumber kekuatan tertinggi, yaitu Allah Swt. Penguatan ini secara tidak langsung memelihara rasa percaya diri dan menumbuhkan keteguhan hati dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.⁶⁶

Selain itu, bacaan seperti “*Rabbighfir li, warhamni, wahdini, wajburni*” (Ya Rabb, ampunilah aku, rahmatilah aku, berilah aku petunjuk, dan sempurnakanlah aku) juga mengandung pesan-pesan positif yang membangun harapan dan optimisme dalam diri. Doa-doa ini berfungsi sebagai bentuk *positive self talk*, ucapan diri sendiri yang memberikan dukungan, menenangkan kecemasan, dan membentuk pola pikir yang lebih konstruktif.

Secara praktis, *positive self talk* dalam shalat mengajarkan seseorang untuk menggantikan pikiran negatif dengan kalimat-kalimat yang mengandung kebaikan dan harapan. Hal ini sangat penting dalam proses *self healing*, karena pikiran positif mampu mengubah suasana hati, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan ketahanan psikologis. Dengan demikian, shalat tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual dan psikologis yang secara konsisten melatih

⁶⁶ Muhammad Rif'an Adib, “RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN (Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping Religius)” (Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021).

individu untuk membangun dialog batin yang sehat dan memperkuat ikatan iman kepada Allah.

6. *Self compassion* dalam shalat

Shalat mengajarkan kelembutan hati dan penerimaan terhadap keterbatasan diri di hadapan Allah. Rasa rendah hati dalam shalat membantu seseorang memaafkan dirinya sendiri dan tidak terlalu keras menilai kesalahan pribadi, sejalan dengan konsep *self compassion*.

Dengan melakukan shalat dengan khusyuk, seorang mukmin diajak untuk menghadapi luka dan kesalahannya tanpa sikap menghakimi diri secara kejam. Ia belajar untuk meminta ampun kepada Allah dengan hati yang tenang, sekaligus menerima bahwa ia tetap bernilai dan layak mendapat kasih sayang, baik dari Tuhan maupun dari dirinya sendiri. Oleh karena itu, shalat dapat menjadi jalan pembentukan *self compassion*, karena seseorang dapat merasakan untuk bersikap lebih sabar, lembut, dan penuh empati terhadap dirinya sendiri, sebagaimana ia diajarkan untuk berserah penuh kepada Allah.⁶⁷

7. *Forgiveness* dalam Sabar

Sabar bukan hanya berarti menahan diri dari kesulitan, tetapi juga mengandung makna menahan diri dari balas dendam, amarah, dan tindakan negatif lainnya. Sikap sabar ini sangat mendukung terjadinya pemaafan. Ketika seseorang mampu bersabar menghadapi kesalahan

⁶⁷ Rahmasari, 36.

atau luka yang diperbuat orang lain, ia lebih mudah untuk memaafkan dan melepaskan dendam.⁶⁸

Pada QS. Al-Baqarah ayat 45 mengajak umat beriman untuk senantiasa memohon pertolongan kepada Allah melalui dua cara utama, yaitu kesabaran dan shalat. Kesabaran berperan penting dalam menjaga kestabilan jiwa serta menekan dorongan nafsu negatif, sehingga hati menjadi lebih lapang untuk memberi maaf kepada orang lain. Dalam perspektif penyembuhan diri *self healing*, kesabaran berfungsi sebagai proses pembersihan batin dari luka dan dendam, yang kemudian membuka jalan bagi pemaafan sebagai bentuk penyembuhan spiritual yang mendalam.⁶⁹

Meskipun QS. Al-Baqarah ayat 45 tidak langsung menyebutkan pemaafan, nilai-nilai yang terkandung dalam sabar sangat terkait erat dengan proses memaafkan. Sabar memungkinkan seseorang untuk menahan amarah dan menerima keadaan dengan lapang, sehingga membuka ruang bagi *forgiveness* sebagai bagian dari penyembuhan batin *self healing* yang islami.

8. *Self compassion* dalam sabar

Sabar dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya berkaitan dengan ketahanan terhadap ujian eksternal, melainkan juga mencakup dimensi internal yang bersifat reflektif dan penuh kasih terhadap diri

⁶⁸ Rahmasari, 23.

⁶⁹ Ansori dkk., "Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi)."

sendiri. Seseorang yang benar-benar sabar bukan hanya menahan amarah atau bersikap tabah dalam musibah, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menerima kegagalan dan luka batin tanpa merendahkan harga dirinya. Dalam konteks ini, sabar mengajarkan pentingnya untuk tidak menghakimi diri sendiri, melainkan menerima kekurangan dan keterbatasan manusiawi sebagai bagian dari proses kehidupan.⁷⁰

Sikap inilah yang sangat relevan dengan konsep *self compassion*, yaitu bersikap penuh belas kasih terhadap diri sendiri disaat mengalami penderitaan, rasa bersalah, atau kegagalan. *Self compassion* menolak pendekatan yang keras terhadap diri, dan sebaliknya mendorong sikap memaafkan diri, memahami keadaan dengan jernih, serta menumbuhkan empati terhadap kelemahan pribadi.⁷¹

Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45. Ayat ini menegaskan bahwa sabar merupakan salah satu jalan spiritual untuk mendapatkan pertolongan Allah. Namun, kesabaran itu bukan perkara ringan dibutuhkan kekhusyukan, yaitu hati yang tunduk, tenang, dan terbuka. Orang-orang yang khusyuk adalah mereka yang telah berhasil berdamai dengan diri sendiri dan menerima kenyataan hidup dengan lapang dada, termasuk kelemahan diri.

⁷⁰ Halim dan Harahap, “Konsep Sabar dan Ikhlas Menghadapi Musibah dalam Hadis dan Aplikasinya di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara.”

⁷¹ Rahmasari, 35.

Dengan demikian, kesabaran yang disebut dalam ayat ini mencakup dimensi spiritual dan psikologis yang mendalam. Ia tidak hanya berfungsi sebagai tameng terhadap tekanan luar, tetapi juga sebagai mekanisme penyembuhan batin, yang membuka ruang bagi tumbuhnya *self compassion* dan penguatan diri yang sehat. Maka, sabar bukan sekadar daya tahan, melainkan bentuk belas kasih terhadap jiwa sendiri yang sedang berjuang.

9. *Manajemen diri* dalam sabar

Sabar bukan sekadar kemampuan untuk menahan marah saat emosi memuncak. Lebih dari itu, sabar adalah cara seseorang menjaga dirinya agar tidak terburu-buru dalam bertindak, tidak gegabah saat menghadapi masalah, dan mampu berpikir jernih di tengah tekanan. Orang yang sabar biasanya mampu mengendalikan ucapannya, menahan diri dari membuat keputusan yang bisa disesali, serta tetap tenang meskipun suasana sedang sulit. Inilah yang disebut dengan kemampuan mengelola diri sendiri.⁷²

Mengelola diri atau *manajemen diri* berarti seseorang tahu bagaimana mengatur pikirannya, emosinya, dan tindakannya agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sabar adalah bagian penting dalam manajemen diri, karena tanpa kesabaran, seseorang bisa mudah terpancing amarah, berkata kasar, atau mengambil keputusan yang tidak

⁷² Anistiawati Bulandari Qasanah, "KONSEP SABAR DAN SHALAT DALAM PRESPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH SEBAGAI SELF-HEALING" (Ponorogo, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023).

tepat. Sebaliknya, dengan bersabar, seseorang belajar menahan diri, memahami situasi dengan lebih tenang, dan memilih respon yang lebih bijaksana.⁷³

Dalam kehidupan sehari-hari, misalnya saat menghadapi ujian, kegagalan, atau konflik dengan orang lain, sabar melatih kita untuk tidak menyerah atau bereaksi negatif. Kita diajak untuk tetap tenang, mencari solusi, dan tidak dikendalikan oleh emosi sesaat. Inilah kekuatan sabar yang tidak hanya membuat hati lebih tenang, tetapi juga membantu seseorang untuk menjadi pribadi yang terarah dan lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Semangat ini sejalan dengan pesan Al-Qur'an dalam QS Al-Baqarah ayat 45, yang menganjurkan untuk meminta pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Artinya, sabar adalah jalan utama untuk mengendalikan diri di tengah kesulitan dan tetap terhubung dengan Allah melalui ibadah.⁷⁴ Maka, sabar bukan hanya soal menahan, tetapi juga tentang bagaimana seseorang membentuk dirinya menjadi lebih kuat, lebih tenang, dan lebih teratur dalam menjalani hidup.

10. *Positive self talk* dalam sabar

Dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, kesabaran tidak hanya berarti menahan emosi atau bersikap diam. Sering kali, sabar didampingi oleh *positive self talk*, yaitu dialog batin yang menenangkan

⁷³ Rahmasari, 58.

⁷⁴ Ulum dan Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an."

dan menguatkan hati. Kalimat-kalimat sederhana seperti "*Ini akan berlalu,*" atau "*Allah sedang mengujiku agar aku menjadi lebih kuat,*" bukan hanya bentuk hiburan sesaat, tetapi merupakan ekspresi iman yang menumbuhkan ketahanan jiwa.⁷⁵

Ucapan-ucapan ini menjadi pengingat batin yang mendorong seseorang untuk tetap tegar, tidak larut dalam keputusasaan, serta melihat sisi positif dari setiap musibah. Di saat hati goyah, self-talk positif ini berfungsi seperti sahabat dalam diri yang terus membisikkan harapan dan kepercayaan kepada takdir Allah. Dengan demikian, sabar bukan sikap pasif, melainkan respons aktif yang ditopang oleh kesadaran spiritual dan optimisme internal.⁷⁶

Inilah yang menjadikan *positive self talk* sebagai bagian penting dalam proses *self healing*, karena ia membantu seseorang menjaga perspektif yang sehat, tidak terjebak dalam pikiran negatif, dan tetap berprasangka baik kepada Allah. Saat seseorang mampu bersabar sambil terus menguatkan diri dengan kata-kata yang membangun, maka ia sedang melatih jiwanya untuk lebih kuat, lebih menerima, dan lebih ikhlas dalam menjalani takdir.

11. *Mindfulness* dalam khusyuk

Sebagaimana dijelaskan dalam QS Al-Baqarah ayat 45, shalat merupakan media untuk memohon pertolongan kepada Allah, namun

⁷⁵ Rahmasari, 44.

⁷⁶ Halim dan Harahap, "Konsep Sabar dan Ikhlas Menghadapi Musibah dalam Hadis dan Aplikasinya di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara."

hal itu akan terasa berat kecuali bagi mereka yang khusyuk. Dalam konteks ini, khusyuk bukan hanya soal sikap fisik yang tenang, tetapi juga kondisi batin yang benar-benar hadir dan sadar. Saat seseorang khusyuk dalam shalat, ia sedang melatih jiwanya untuk fokus sepenuhnya pada momen yang sedang dijalani, menyimak setiap bacaan, memahami maknanya, serta merasakan kehadiran Allah dalam hatinya.

Keadaan batin seperti ini sangat erat dengan konsep *mindfulness*, yaitu kesadaran utuh terhadap saat ini tanpa terbawa oleh ingatan masa lalu atau kekhawatiran terhadap masa depan. Orang yang khusyuk tidak sekadar berdiri dan membaca, tetapi benar-benar hadir dalam setiap gerakan dan lafaz. Ia tidak sedang menghafal, melainkan berdialog dengan Tuhannya. Pikiran dan hatinya tidak terseret ke mana-mana, sebab ia sadar sedang berada dalam ruang suci yang menghubungkan langit dan bumi.⁷⁷

Melalui latihan khusyuk, seseorang belajar untuk menenangkan pikirannya, membebaskan diri dari gangguan batin, serta mendekat kepada Allah dengan sepenuh jiwa. Inilah yang menjadikan khusyuk sebagai bentuk ibadah sekaligus terapi spiritual, sebab ia membentuk kesadaran yang lembut, jernih, dan penuh ketundukan. Hal ini persis seperti yang diajarkan dalam *mindfulness*. Maka tidak heran bila khusyuk memiliki kekuatan penyembuhan tersendiri dalam proses *self*

⁷⁷ Rahmasari, 40.

healing, karena ia menghadirkan ketenangan yang bersumber dari kesadaran penuh akan keberadaan Allah.

12. *Positive self talk* dalam khusyuk

Di dalam shalat, terdapat kalimat-kalimat yang bukan sekadar bacaan rutin, melainkan sarana penguatan jiwa yang penuh makna. Misalnya dalam Surah al-Fatihah, ketika seorang muslim mengucapkan “*Idhinish-shiratal mustaqim*” (Tunjukilah kami jalan yang lurus), hal ini bukan hanya permohonan biasa, tetapi sebuah pengakuan bahwa dirinya membutuhkan bimbingan, serta penegasan bahwa ia ingin tetap berada dalam jalur hidup yang diridhai Allah. Kalimat ini membentuk sikap hati yang rendah, namun sekaligus penuh keyakinan.⁷⁸

Demikian pula saat membaca, “*Inna shalati wa nusuki wa mahyaya wa mamati lillahi Rabbil ‘alamin*” (Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah Tuhan semesta alam), seseorang sedang menyatakan janji hidupnya secara sadar kepada Tuhan. Ketika bacaan ini diucapkan dengan penuh penghayatan dan kesadaran, ia bekerja seperti *positive self talk* yaitu bisikan batin yang tidak hanya menguatkan mental, tapi juga membentuk arah hidup yang lebih jelas dan terarah.

Ucapan-ucapan seperti ini mengakar dalam hati dan mampu menumbuhkan keyakinan bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari perjalanan menuju Allah. Disinilah letak

⁷⁸ Rahmasari, 44.

kekuatannya: kalimat spiritual yang khusyuk bisa menjadi suara batin yang membangun harapan, menjaga semangat, serta menenangkan kegelisahan.⁷⁹ Dengan demikian, bacaan dalam shalat bukan sekadar ritual, tapi menjadi cara halus untuk menyembuhkan hati, mengarahkan pikiran, dan menguatkan jiwa dari dalam yang sejalan dengan prinsip *positive self talk* dalam proses *self healing*.

13. Relaksasi dalam khusyuk

Khusyuk dalam shalat tidak hanya berdampak pada ketenangan batin, tetapi juga berpengaruh nyata pada kondisi fisik. Ketika seseorang menjalankan shalat dengan kesadaran penuh, tanpa tergesa-gesa, dengan gerakan yang lembut dan napas yang teratur, tubuh secara alami masuk dalam keadaan rileks. Pikiran yang tadinya tegang karena beban hidup, perlahan melunak seiring fokus berpindah dari dunia luar menuju dialog batin dengan Sang Pencipta.

Dalam keadaan khusyuk, hati menjadi lebih tenang, dan tubuh merespons dengan cara yang serupa detak jantung melambat, napas menjadi lebih dalam, dan ketegangan otot mulai mengendur. Inilah mengapa banyak orang merasakan rasa lega setelah shalat, bukan hanya karena telah menunaikan kewajiban, tetapi karena tubuh dan jiwanya seakan mendapatkan ruang untuk beristirahat.⁸⁰

⁷⁹ Adib, "RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN (Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping Religius)."

⁸⁰ Rahmasari, 50.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari Penjelasan diatas dapat disimpulkan:

1. QS Al-Baqarah ayat 45 mengajarkan bahwa sabar dan shalat adalah dua kekuatan utama yang mampu menjadi penolong dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Dalam berbagai kitab tafsir dijelaskan bahwa sabar bukan sekadar menahan diri, melainkan juga kemampuan mengelola emosi dan menerima ketentuan Allah dengan lapang dada, sedangkan shalat dipahami sebagai bentuk penghambaan yang menghadirkan ketenangan jiwa. Kedua nilai ini sejalan dengan konsep *self healing* sehingga ajaran al-Qur'an melalui QS Al-Baqarah ayat 45 memberikan landasan spiritual yang kuat dalam proses penyembuhan diri secara holistik.
2. Jika dikaitkan dengan teori *self healing* menurut Diana Rahmasari yang mencakup aspek seperti *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive self talk, dan self management* dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam sabar dan shalat memiliki peran penting dalam proses penyembuhan diri. Sabar melatih pengendalian emosi dan penerimaan, sementara shalat mengasah kesadaran, ketenangan, serta penguatan diri secara spiritual. Keduanya terbukti selaras dengan konsep *self healing*, menjadikan ajaran al-Qur'an relevan dan aplikatif dalam membangun ketahanan mental dan ketenangan hati.

B. Saran-saran

Penelitian ini menyarankan agar nilai sabar dan shalat dalam QS Al-Baqarah ayat 45 tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sarana self-healing yang relevan dengan kondisi psikis manusia. Ke depan, diharapkan ada penelitian lanjutan yang mengkaji lebih luas integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan diri, baik secara teori maupun praktik di lapangan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adib, Muhammad Rif'an. "RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN (Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping Religius)." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021.
- Al-Faruq, Umar, Khoiru Turmudzi, Kartika Maulida, dan Salman Abdullah. "Tafsir Kontemporer dan Hermeneutika Al-Qur'an: Memahami Teks Suci Al-Qur'an Dalam Konteks Kontemporer" 1, no. 4 (2024). <https://doi.org/10.47233/jkis>.
- An'am, Khizan Ahmilul. "Self Healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self Healing Diana Rahmasari)." Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024.
- Andi Tahir dan Asmaul Husna. "KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa)." *Jurnal La Tenriruwa* 02, no. 1 (2023): 27–40.
- Annisa Mutohharoh. "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?" *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (6 Juli 2022): 73–88. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>.
- Ansori, Ibnu Hajar, Nailul Hubbah Harisah, Mohammad Fathan Asyrofi, dan Ahmad Khoirul Rooziqin. "Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi)." *Spiritualita* 3, no. 1 (25 Juli 2019): 27–42. <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1512>.
- Bachtiar, M. Anis, dan Aun Falestien Faletahan. "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (24 Mei 2021): 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.
- Halim, Abdul, Munandar, dan Siti Asna Harahap. "Konsep Sabar dan Ikhlas Menghadapi Musibah dalam Hadis dan Aplikasinya di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara." *Shahih: Jurnal Ilmu Kewahyuan* 5, no. 2 (2022): 24–38.
- Harefa, Afni Mulyani. "Self-Healing dalam al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Kementrian Agama RI. "Qur'an Kemenag." Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2023. <https://lajnah.kemenag.go.id>.
- Malik Abdullah, Abdul Karim. *Tafsir al-Azhar*. Jilid 7. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2020. https://archive.org/download/Tafsir_Al_Azhar/Tafsir%20Al-Azhar%2001.
- Maraghi, Ahmad Musthafa al-. *Terjemah Tafsir al-Maraghi*. Diterjemahkan oleh Bahrun Abubakar, Anshori Umar Sitanggal, dan Hery Noer. 1 ed. Semarang: Toha Putra, 1987.
- Miskahuddin, Miskahuddin. "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (30 Juli 2020): 196. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.
- . "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (30 Juli 2020): 196. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.

- Mukarromah W, Via Sinta. "SELF HEALING DALAM KITAB TAFSIR AL AZHAR KARYA HAMKA." *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (Juni 2023): 37–55. <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.37-55>.
- Mu'minah, Retno Mayzima. "Self Healing dalam Q.S ar-Ra'd [13]:2 Persepektif tafsir Maqasidi." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- Pangestuti, Devi Alifvia. "Tafsir Surah al-Baqarah Ayat 153 Sebagai Basis Dalam Pengembangan Self Healing." Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Penyusun, Tim. *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021.
- Qasanah, Anistiawati Bulandari. "KONSEP SABAR DAN SHALAT DALAM PRESPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH SEBAGAI SELF-HEALING." Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2023.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fi zhilalil-Qur'an di bawah naungan Al-Qur'an*. Diterjemahkan oleh As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, dan Muchotob Hamzah. 1 ed. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Rahmasari, Diana. *SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF*. Unesa University Press, 2020. https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/fil_e/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf.
- Rahmatika, Saila. "Konsep Self-Healing dalam al-Qur'an (Studi Tafsir al-Misbah)." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)" 9, no. 2 (2023): 116–31. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063>.
- . "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)" 9, no. 2 (2023): 116–31. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063>.
- Rusmana, Dadan. *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*. Bandung: Pustaka setia, 2015.
- Sari, Milya, dan Asmendra Asmendra. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science* 6, no. 1 (10 Juni 2020): 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.
- Savira, Siti Ina. "Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Email: alsheta.17010664122@mhs.unesa.ac.id" 08 (2021).
- Shihab, Quraish. *TAFSIR AL-MISBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. jilid 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sundari, Putri Enda, dan Yusrizal Efendi. "Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka." *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 3, no. 1 (29 Juni 2021): 22. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>.
- Thayyar, Abdullah ath-. *Ensiklopedia Shalat*. Diterjemahkan oleh A.M Halim. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006.

- Ulum, Khoirul, dan Ahmad Khoirur Roziqin. "Sabar Dalam Al-Qur'an." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 4, no. 1 (2 Januari 2021): 120–42.
<https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>.
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 13. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Kholilah
NIM : 211104010037
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil dalam penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 23 Juni 2025

Saya yang menyatakan



Siti Kholilah
NIM: 211104010037

BIODATA PENULIS



A. Identitas Penulis

Nama : Siti Kholilah
NIM : 211104010037
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl Lahir : Bondowoso, 23 Maret 2002
Alamat : Sumber Tengah, Kec. Binakal, Kab. Bondowoso
Email : Kholilah2332@gmail.com
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

B. Riwayat Pendidikan

1. TK PGRI 01 (2007-2009)
2. SDN Sumber Tengah 02 (2009-2015)
3. MTsN 2 Bondowoso (2015-2018)
4. MAN Bondowoso (2018-2021)
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2021-2025)