

**ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER TERHADAP  
PENAFSIRAN M. QURAI SHIHAB MENGENAI  
SELF-HEALING DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Prof. Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)**

oleh

**DEA NOVIA SARI  
NIM. 1917501010**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
JURUSAN STUDI AL-QUR'AN DAN SEJARAH  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Dea Novia Sari

Nim : 1917501010

Jenjang : S-1

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul **“Analisis Hermeneutika Gadamer terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *Self-Healing* dalam Tafsir Al-Misbah”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 07 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



**Dea Novia Sari**  
**NIM. 1917501010**



## PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab  
Mengenai *Self-Healing* Dalam Tafsir Al-Mishbah**

Yang disusun oleh Dea Novia Sari (1917501010) Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 14 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama (S. Ag)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

**Dr. Munawir, S.Th.I., M.S.I**  
NIP. 19780515 200901 1 012

Penguji II

**Ismail, Lc., M. Hum.**  
NIP. 19911001 201903 1 013

Ketua Sidang/Pembimbing

**Dr. HM. Safwan Mabrur AH, M.A**  
NIP. 19730306 200801 1 026

Purwokerto, 25 Juli 2023

Dekan

**Prof. Dr. Hj. Naqiyah, M.Ag.**  
NIP. 19630922 199002 2 001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsaizu.ac.id

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Purwokerto, 05 Juli 2023

Hal : Pengajuan Munaqosah Skripsi  
Sdr. Dea Novia Sari  
Lamp. : 5 Eksemplar

Kepada Yth.  
Dekan FUAH  
Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya menyampaikan bahwa:

Nama : Dea Novia Sari  
NIM : 1917501010  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah  
Program Studi : Al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : Analisis Hermeneutika Gadamer terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai *Self-Healing* dalam Tafsir Al-Misbah.

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Pembimbing,

Dr. H. M. Safwan Maburr, M.A.  
NIP. 197303062008011026

## ABSTRAK

### Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai *Self-healing* Dalam Tafsir al-Mishbāh

Dea Novia Sari

NIM. 1917501010

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani 40-A (+62-281)-635624 Purwokerto 53126

Email: [deanoviasari123@gmail.com](mailto:deanoviasari123@gmail.com)

Tulisan ini dilatarbelakangi kekeliruan makna *self-healing* yang tersebar di kalangan masyarakat yang cenderung identik dengan mengabdikan uang dan waktu. *Self-healing* adalah metode yang digunakan untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental yang bergantung hanya pada diri sendiri. Penelitian ini bermaksud mengungkap konsep *self-healing* di dalam Al-Qur'an yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. penulis menggunakan perspektif Tafsir al-Mishbāh untuk menemukan konsep *self-healing* yang relevan dengan zaman sekarang.

Penulis menggunakan penelitian kepustakaan (library research) sebagai metode penelitian dengan mengkaji sumber-sumber terkait mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir al-Mishbāh. Setelah mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* beserta penafsiran dalam Tafsir al-Mishbāh, lalu dilanjutkan dengan mengungkapkan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an menggunakan analisis Hermeneutika Gadamer.

Hasil penelitian menunjukkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* adalah Ar-Ra'd ayat 28, Al-Baqarah ayat 153, Az-Zumar ayat 23, Al-Anfal ayat 2, Yusuf ayat 86-87, Al-Baqarah ayat 153, Ali Imran ayat 200, Muhammad ayat 7, Al-Insyirah ayat 5-6, At-Taubah ayat 14, Yunus ayat 57 dan Maryam ayat 24-25. Konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an perspektif Al-Mishbāh yang dianalisis menggunakan hermeneutika Gadamer terbagi menjadi tiga jenis yaitu *self-healing* dengan *ẓikr*, *self-healing* dengan sabar dan *self-healing* dengan *ṣalat*.

**Kata kunci:** Tafsir, *self-healing*, al-Mishbāh, hermeneutika Gadamer.

## ABSTRACT

### Gadamer's Hermeneutic Analysis of M. Quraish Shihab's Interpretation of *Self-healing* in Tafsir al-Mishbāh

**Dea Novia Sari**

NIM. 1917501010

Al-Qur'an and Interpretation Study Program

Department of Al-Qur'an Studies and History

Ushuluddin Faculty, Adab and Humanities

State Islamic University Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

A. Yani 40-A Street (+62-281)-635624 Purwokerto 53126

Email: [deanoviasari123@gmail.com](mailto:deanoviasari123@gmail.com)

This paper is motivated by the misinterpretation of *self-healing* that is spread among people who tend to be synonymous with spending money and time. *Self-healing* is a method used to cure mental health disorders that depend solely on oneself. This research intends to reveal the concept of *self-healing* in the Qur'an that can be applied in everyday life. The author uses the perspective of Tafsir al-Mishbāh to find the concept of *self-healing* that is relevant to today's times.

The author uses library research as a research method by examining related sources on healing in the Qur'an from the perspective of Tafsir al-Mishbāh. After collecting verses related to *self-healing* and interpretation in Tafsir al-Mishbāh, then proceed to reveal the concept of *self-healing* in the Qur'an using Gadamer's Hermeneutic analysis.

The results showed that the verses related to *self-healing* were Ar-Ra'd verse 28, Al-Baqarah verse 153, Az-Zumar verse 23, Al-Anfal verse 2, Yusuf verse 86-87, Al-Baqarah verse 153, Ali Imran verse 200, Muhammad verse 7, Al-Insyirah verse 5-6, At-Tawbah verse 14, Yunus verse 57 and Maryam verse 24-25. the concept of *self-healing* in the Qur'an perspective Al-Mishbāh analyzed using Gadamer's hermeneutic and is divided into three types, which are *self-healing* with *zikr*, *Self-healing* with patience and *self-healing* with prayer.

**Keywords:** Interpretation, *self-healing*, al-Mishbāh, Gadamer's hermeneutic.

## MOTTO

“فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا”

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

(Q. S. Al-Insyirah (94): 5-6



## **PERSEMBAHAN**

Karya akhir ini saya persembahkan kepada orang tua saya, Ibu Ani Ratnawati yang setia mendoakan saya dan memberikan dukungan penuh dalam setiap langkah yang saya ambil, dan Bapak Sugiyono yang semoga selalu tersenyum dari surga sana. Kakak-kakak saya, Mas Anjar, Mas Ade dan Mas Andri sekeluarga.

Dan tentunya diri saya sendiri.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomr: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	h	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	žal	ž	ze (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	d'ad	d'	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ža'	ž	zet (dengan titik di bawah)

ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	Lam	l	'el
م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	waw	w	w
هـ	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	Ye

## 2. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

من عددة	ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	ditulis	<i>'iddah</i>

## 3. Ta' Marbūṭah di akhir kata Bila dimatikan tulis h

حكمة	ditulis	<i>hikmah</i>
جزية	ditulis	<i>jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

- a. Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الولىاء	ditulis	<i>Karāmah al-aulyā'</i>
---------------	---------	--------------------------

- b. Bila *ta' marbūṭah* hidup atau dengan harakat, fathah atau kasrah atau d'ammah ditulis dengan *t*

زكاة الفطر	ditulis	<i>Zakāt al-fīṭr</i>
------------	---------	----------------------

## 4. Vokal Pendek

-----	fathah	ditulis	a
-----	kasrah	ditulis	i

-----	d'ammah	ditulis	u
-------	---------	---------	---

### 5. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif جاهلية	ditulis ditulis	ā <i>jāhiliyah</i>
2.	Fathah + ya' mati تنسى	ditulis ditulis	ā <i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati يم كر	ditulis ditulis	ī <i>karīm</i>
4.	D}ammah + wāwu mati نروض	ditulis ditulis	ū <i>furūd'</i>

### 6. Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati بينكم	ditulis ditulis	ai <i>bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati قول	ditulis ditulis	au <i>qaul</i>

### 7. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أأنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
للن سطرلم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

### 8. Kata Sandang Alif +Lam

#### a. Bila diikuti huruf Qamariyyah

القرآن	ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>

#### b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf l (el)nya.

السماء	ditulis	<i>as-Samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-Syams</i>

### 9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوى الفروض	ditulis	<i>zawī al-furūd'</i>
أهل السنة	ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>

## KATA PENGANTAR

*Alḥamdulillāhi rabbil ‘ālamīn.* Puja dan puji syukur tercurahkan kepada Allah yang telah memberikan nikmat sehat, iman dan ihsan. Shalawat dan salam semoga selalu dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad shallallahu alaihi wa sallam yang telah membawa kita dari zaman kegelapan, zaman jahiliyah menuju zaman terang benderang seperti sekarang ini. Semoga kita semua akan mendapatkan syafaat beliau di hari akhir nanti. Tak lupa kepada ustadz, ustadzah dan guru-guru yang telah memberikan ilmunya kepada penulis dari dasar hingga pendidikan tinggi, semoga selalu berada di bawah lindungan Allah.

Skripsi yang berjudul “**Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai *Self-healing* Dalam Tafsir al-Mishbāh**” ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik tentunya dengan izin Allah yang melancarkan segala urusan. Tentu ada banyak pihak di belakang layar yang turut memberikan dukungan kepada penulis agar tetap bersemangat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K. H. Mohammad Roqib, M. Ag., yang menjabat sebagai rektor UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Hj. Naqiyah, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus dosen pembina akademik.
3. Dr. Hartono, M. Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Hj. Ida Novianti, M. Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Farichatul Maftuchah, M. Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
6. Dr. H. M. Safwan Mabur, M.A., selaku Ketua Jurusan Studi Al-Qur’an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus dosen pembimbing skripsi atas kesabaran dalam

membimbing saya dan nasihat-nasihat hidup yang menambah motivasi penulis dalam proses penelitian. Semoga selalu diberi kesehatan.

7. AM. Ismatulloh, M.S.I., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Dosen-dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora lainnya yang telah memberikan sebagian waktunya untuk mentransfer ilmu kepada mahasiswa/i Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.
9. Ibu Ani Ratnawati dan Alm. Bapak Sugiyono, Mas Anjar, Mas Ade, Mas Andri dan keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungannya. Al-Fatihah untuk Bapak.
10. Teman-teman seperjuangan Hilma, Gayuh, Nurfat, Zahra, Arum, Rika, Syifa, Syifareona yang tak lelah memberikan motivasi. Yang terbaik untuk kalian.
11. Akhwat Makrifatullah yang walaupun jauh disana namun pelukannya tetap yang paling hangat.
12. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini tanpa saya sebutkan satu per satu.

Purwokerto, 07 Juli 2023

Penulis



Dea Novia Sari  
NIM. 1917501010

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>1. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>7</b>
<b>D. Telaah Pustaka .....</b>	<b>8</b>
<b>E. Kerangka Teori .....</b>	<b>11</b>
<b>F. Metode Penelitian.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Jenis Penelitian .....</b>	<b>13</b>
<b>2. Sumber Data .....</b>	<b>13</b>
<b>3. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>14</b>
<b>4. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>14</b>
<b>G. Sistematika Penulisan .....</b>	<b>14</b>
<b>BAB II : KONSEP <i>SELF-HEALING</i> DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH.....</b>	<b>17</b>
<b>A. Konsep <i>Self-healing</i> .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Definisi <i>Self-healing</i> .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Praktik <i>Self-healing</i> Dalam Kehidupan .....</b>	<b>22</b>
<b>B. Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat <i>Self-healing</i> .</b>	<b>24</b>
<b>1. Riwayat Hidup M. Quraish Shihab .....</b>	<b>24</b>

2. Profil Tafsir al-Mishbāh .....	28
3. Identifikasi Ayat-Ayat <i>Self-healing</i> Dalam Al-Qur'an .....	32
4. Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat <i>Self-healing</i> .....	33
5. <i>Self-healing</i> dalam Tafsir al-Mishbāh .....	45
<b>BAB III : ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER TERHADAP PENAFSIRAN M. QURAI SH SHIHAB MENGENAI SELF-HEALING DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH.....</b>	<b>50</b>
<b>A. Hermeneutika Gadamer .....</b>	<b>50</b>
1. Biografi Gadamer .....	50
2. Hermeneutika Gadamer .....	52
<b>B. Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai Ayat-Ayat <i>Self-healing</i> Dalam Tafsir al-Mishbāh</b>	<b>56</b>
1. Keterpengaruh an Sejarah dan Pra Pemahaman .....	57
2. Asimilasi horizon .....	60
<b>C. Implementasi <i>Self-Healing</i> dalam Kehidupan .....</b>	<b>63</b>
1. <i>Self-Healing</i> dengan <i>Ẓikr</i> .....	64
2. <i>Self-Healing</i> dengan <i>Sabar</i> .....	67
3. <i>Self-Healing</i> dengan <i>Ṣalat</i> .....	69
<b>BAB IV : PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>72</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>78</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia sebagai satu-satunya makhluk Allah yang paling sempurna diciptakan dengan keistimewaan yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya yaitu akal pikiran. Akal digunakan untuk selalu berbuat dan memilih jalan yang benar. Dengan akal ini manusia mencetuskan jalan untuk bertahan hidup di bumi mulai dari zaman batu hingga saat ini dengan berbagai disiplin ilmu mulai dari ilmu eksak, filsafat dan cabang ilmu lainnya. Pengetahuan ini yang membawa manusia bisa bertahan ribuan tahun di bumi dan terus berkembang hingga saat ini.

Kehidupan dunia yang berjalan dinamis dan tak bisa dihentikan melahirkan penemuan-penemuan hebat yang telah membantu meringankan pekerjaan manusia dari hari ke hari. Pengetahuan semakin berkembang dan menghasilkan teknologi-teknologi baru, mau tidak mau menuntut manusia agar selalu *up to date* dan tidak ketinggalan zaman. Kehidupan yang semakin kompleks ini membuat manusia dituntut untuk bersaing dengan ketat dalam berbagai aspek. Mulai dari usia dini di lingkungan sekolah, hingga dewasa dan masuk ke dunia kerja yang lebih sengit persaingannya. Dalam kondisi tegang yang penuh dengan beban ini manusia harus bisa mengurus manajemen diri dengan baik agar tidak kehilangan dirinya baik fisik maupun mental. Kondisi fisik yang buruk dapat dengan mudah dideteksi, namun seringkali manusia tidak sadar akan kesehatan mental yang menurun hingga sampai di tahap

gelisah, gangguan kecemasan, depresi, stres dan penyakit-penyakit mental lainnya.

Gangguan mental dapat dialami oleh siapa saja tanpa spesifik gender, umur, kondisi finansial dan wilayah tempat tinggal. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh lembaga riset Populix<sup>1</sup> dengan total 1.005 responden pria dan Wanita di Indonesia dalam rentang usia 18-54 tahun pada tahun 2022, 52% diantaranya mengaku mengalami gejala gangguan kesehatan mental yang dipicu oleh masalah finansial (59%), kesepian (46%), tekanan pekerjaan (37%), tekanan dari pasangan (17%) dan tekanan dari sekolah (1%). Dari survey tersebut juga melaporkan bahwa hanya 9% dari responden yang memutuskan untuk mencari bantuan profesional dalam menangani gangguan kesehatan mentalnya. Sedangkan 73% responden mengaku metode yang dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan berdoa dan mendekatkan diri pada Tuhan (*Indonesia's Mental Health State & Access to Medical Assistance*, 2022).

Dari hasil survey di atas, mayoritas masyarakat Indonesia menggunakan agama untuk mengatasi gangguan kesehatan mentalnya dengan berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam Al-Qur'an Allah juga telah memerintahkan manusia untuk berdoa hanya kepada-Nya dalam Al-Qur'an Surah Ghafir ayat 60 yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ٤ ٦٠

---

<sup>1</sup> Populix adalah perusahaan penyedia layanan *consumer insights* yang terhubung langsung kepada target responden di seluruh Indonesia (*Tentang Kami | Populix*, 2023).

“Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.””

Upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental sangat bervariasi. Tidak ada yang lebih baik dari yang lain karena harus disesuaikan dengan kondisi dan situasi masing-masing individu. Semakin dirinya mengenal dengan diri sendiri maka akan semakin mudah untuk menemukan metode yang cocok untuk digunakan. Mengatasi gangguan kesehatan mental penting dilakukan karena kesehatan mental yang buruk akan melahirkan penyakit hati. Maka dari itu seseorang harus memahami seluruh opsi yang tersedia. Salah satu yang cukup populer belakangan ini adalah metode *self-healing*.

Kata *self-healing* baru-baru ini sedang marak diperbincangkan oleh masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan muda. Term ini banyak digunakan untuk merujuk pada kegiatan bersenang-senang yang cenderung mengeluarkan uang dengan tujuan untuk memberikan hiburan bagi diri sendiri. Contohnya adalah bepergian ke luar kota, rekreasi, makan di luar, berbelanja dan sebagainya. Orang-orang dengan cepat terpengaruh oleh tren dan memaksakan diri untuk mengikutinya tanpa merasa perlu mengetahui arti sesungguhnya dan tujuan asli dari *self-healing*. Hingga kemudian *self-healing* seakan-akan menjadi kewajiban bagi semua orang dan dijadikan alasan untuk memvalidasi kegiatan konsumtif.

Tujuan dari *self-healing* yang sebenarnya, sesuai dengan namanya, adalah mengobati, memulihkan atau menyembuhkan diri sendiri baik itu dari

penyakit yang menjangkit fisik atau pun hati. Namun dalam pelaksanaannya tentu tidak dapat dibatasi pada aktivitas-aktivitas yang disebutkan sebelumnya, yang mana diharuskan untuk mengeluarkan uang. Berbelanja, makan di luar dan rekreasi tidak begitu saja dapat memulihkan semua orang dari penyakit hati ataupun jiwa. Dua orang dengan penyakit yang sama dapat disembuhkan dengan cara yang berbeda, tergantung dengan situasi dan kondisi masing-masing dengan adanya penyesuaian. Seseorang dapat sembuh dengan menjalani terapi, namun tidak menutup kemungkinan orang lain dengan penyakit yang sama dapat sembuh hanya dengan istirahat sejenak. Contoh lain misalnya, seseorang merasa berhasil setelah melakukan *self-healing* dengan berbelanja, namun bagi orang lain berbelanja justru bukanlah menjadi aktivitas *self-healing* bahkan lebih jauh lagi dapat memunculkan penyakit baru seperti kecemasan akan penambahan beban finansial dan lain sebagainya. Kekeliruan ini dapat dihindari dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai konsep *self-healing* yang beragam macamnya sehingga dapat disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan masing-masing individu.

Dalam ranah penafsiran Al-Qur'an, terdapat tokoh islam kontemporer Indonesia yang juga membahas *self-healing* dalam perjalanan dakwahnya. Beberapa diantaranya adalah *ulama'* terkenal yaitu M. Quraish Shihab, Adi Hidayat dan Hanan Attaki. Ketiga tokoh tersebut aktif berdakwah baik di majelis-majelis ilmu secara langsung dan juga melalui media video yang *upload* di *platform youtube* dengan mengangkat tema-tema yang *up-to-date* dan perspektif modern. M. Quraish Shihab khususnya adalah *mufassir* yang

menguasai berbagai disiplin ilmu dan telah aktif menyumbang karya-karya dalam khazanah peradaban islam di Indonesia. Salah satu karyanya yang paling *masyhur* adalah Tafsir al-Mishbāh yang menafsirkan Al-Qur'an secara lengkap dan komprehensif.

M. Quraish Shihab dalam salah satu video bersama putrinya, Najwa Shihab berbincang mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an secara spesifik. M. Quraish Shihab memberikan jawaban mengenai adanya *self-healing* yang diisyaratkan dalam Al-Qur'an. Penafsirannya mengenai *self-healing* dimulai dengan dikaitkan dengan ketenangan hati atau jiwa dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'du ayat 28 yang diperoleh dengan cara mengingat Allah (*ẓikr*) (Najwa Shihab, 2022).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

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

Penafsiran M. Quraish Shihab tersebut sangat sesuai dalam membentuk konsep *self-healing* yang dapat digunakan di zaman sekarang untuk meningkatkan efektivitas *self-healing* di kalangan masyarakat. Dengan analisis yang sesuai, akan menghasilkan penafsiran yang dapat digunakan menjadi solusi bagi permasalahan tersebut. Dewasa ini banyak berkembang beragam metode untuk menganalisis penafsiran Al-Qur'an. Salah satunya adalah hermeneutika filosofis milik Hans George Gadamer. Hermeneutika filosofis Gadamer ini memiliki teori dengan hasil analisis yang objektif dan efektif untuk

menjadi teori yang digunakan untuk menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab karena memiliki teori aplikasi yang sesuai dengan tujuan penulis.

Hermeneutika filosofis Gadamer yang akan digunakan oleh penulis memiliki empat teori yang saling berkesinambungan. Yang pertama yaitu kesadaran akan keterpengaruhannya sejarah, bahwa dengan latar belakang seseorang akan mempengaruhi pandangan awal seseorang dalam memahami teks. Hal inilah yang akan menghasilkan teori kedua yaitu pra pemahaman. Pra pemahaman selanjutnya harus diedit seobjektif mungkin agar terhindar dari subjektivitas. Teori yang ketiga yaitu penggabungan antara kedua horizon yang ada yakni horizon penulis dan horizon yang ada di dalam teks untuk menghasilkan makna baru. Setelah ketiga teori tersebut yang terakhir adalah teori aplikasi. Setelah ketiga proses diatas, analisis yang sudah dilakukan bukan hanya dipahami di permukaan saja namun diaplikasikan dalam kehidupan (Gadamer & Sahidah, 2004).

Ketika hermeneutika ini digunakan untuk menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing*, maka akan didapatkan penerapan *self-healing* yang sesuai dengan Al-Qur'an dalam kehidupan. Maka dari itu, diperlukan kajian mengenai penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dengan menggunakan hermeneutika filosofis Gadamer dalam skripsi berjudul **“Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai *Self-healing* Dalam Tafsir al-Mishbāh.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh?
2. Bagaimana analisis hermeneutika Gadamer terhadap penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh?

### C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan di atas, tujuan yang akan dicapai dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menjelaskan penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh.
- b. Menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh menggunakan hermeneutika Gadamer.

#### 2. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan terutama mengenai penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh.
- b. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan menjadi salah satu rujukan tentang penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh.

#### D. Telaah Pustaka

Telaah pustaka disusun sedemikian rupa dengan tujuan untuk memudahkan peneliti dalam memahami penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dan akan membantu peneliti dalam menulis penelitian ini.

Skripsi yang membahas *self-healing* Tafsir al-Mishbāh yang berjudul Konsep *Self-healing* dengan Zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M)) karya Muthi'atur Rahimah yang menyatakan bahwa konsep *self-healing* dengan zikir dan syukur menurut Quraish Shihab adalah dengan menggunakan seluruh anggota tubuh yaitu lisan, hati, pikiran dan perbuatan ketika melakukan zikir dan syukur. *Self-healing* dengan zikir dapat memberikan ketenangan jiwa, sedangkan *self-healing* syukur dapat memperbaiki pikiran-pikiran negatif, sekaligus menumbuhkan sifat positif. Tulisan ini menggunakan pendekatan hermeneutika objektif perspektif psikologis teori *self-healing* milik Diana Rahmasari (Rahimah, 2022).

Skripsi dengan judul *Self-healing* Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir) karya Erpy Nurjanah yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa berdasarkan analisis dari Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir bahwa *zikr*, *shalat* dan tawakkal sebagai tiga teknik *self-healing* dalam Al-Qur'an. *Zikr* berperan sebagai obat penenang bagi hati manusia, *shalat* menjadi tempat untuk meminta perlindungan dan tawakkal yang akan melapangkan hati dengan mencukupkan hidupnya. Skripsi ini menggunakan

pendekatan psikoanalisa struktur kepribadian manusia oleh Sigmund Freud (Nurjanah, 2022).

Beberapa literatur yang membahas *self-healing* dan kaitannya dengan mental dan jiwa yaitu tesis berjudul Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self-healing* (Studi Analisis Tafsir Maqāṣidī) karya Nor Zakiah menuliskan bahwa Al-Qur'an telah memaparkan tentang urgensi menjaga kesehatan mental. *Self-healing* diminati sebagai metode menjaga kesehatan mental karena mudah, efektif, efisien dan dapat dilakukan oleh siapa pun. *Self-healing* dengan bantuan psikoterapi Islam merupakan bentuk pengobatan, penyembuhan, perawatan, bahkan juga bisa berfungsi sebagai pencegahan dengan pendekatan psikologis dengan beberapa teknik yaitu doa, *zikr*, *ṣalat* dan puasa. Tesis ini menggunakan metode analisis penafsiran maqasidi yang membuktikan bahwa Al-Qur'an menjaga human rights dan sejalan dengan teori ilmiah modern (Zakiah, 2022). Terdapat pula skripsi yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur dengan judul Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir al-Mishbāh Karya M. Quraish Shihab mengemukakan hasil penelitiannya yaitu semakin tinggi keimanan seseorang akan membuatnya memperoleh ketenangan hati baik di dunia maupun di akhirat. Nilai-nilai yang dapat diambil dalam menjaga kesehatan mental di zaman sekarang adalah zikir, penguatan aqidah hidup islami, istiqomah dalam peribadatan, sabar dan ridha serta menjalani hidup dunia akhirat dengan seimbang. Skripsi ini ditulis menggunakan metode tematik dengan analisis deskriptif-analitis (Hilmy Rabi'ah Nur, 2021). Selanjutnya ada skripsi berjudul Konsep Ketenangan Jiwa

Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah) yang disusun oleh Ari Kurniawan Rizqi. Dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh menyebutkan keimanan, ketakwaan, *ẓikr* dan *ṣalat* sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan dan ketentraman jiwa manusia yang semuanya bersumber dari Allah (Rizqi, 2022).

Literatur-literatur yang membahas *self-healing* dalam Al-Qur'an, beberapa diantaranya adalah skripsi berjudul *Self-healing* dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf) karya Afni Mulyani Harefa yang menghasilkan analisis kontekstual mengenai metode *self-healing* dalam kisah Nabi Yusuf as. yaitu dengan sikap mengingat Allah (*mindfulness*), memaafkan (*forgiveness*), berpikir positif (*positive self-talk*), menerima diri sendiri (*self-compassion*), pengendalian diri (*manajemen diri*) dan dengan kesabaran (*psikologi kesabaran*) yang keseluruhannya dilakukan dengan kesadaran penuh. Dalam islam, *self-healing* dimaknai dengan ber*ẓikr* mengingat Allah swt dengan penuh harap agar merasa dekat dengan-Nya (*mindfulness*) (Harefa, 2022). Penulis juga menggunakan artikel berjudul *Self-healing* Concept in the Quran: An Analysis of Sakana and Ithma'anna Words yang ditulis oleh A. Syahid Robbani dkk. Artikel ini menggunakan Tafsir al-Mishbāh, tafsir Al-Qurthubi, dan tafsir Ibnu Katsir sebagai sumber primernya lalu dianalisis dengan pendekatan semantik. Penelitian ini menemukan bahwa orang-orang melakukan *self-healing* dengan tujuan untuk memperoleh ketenangan hati. Ketenangan hati yang abadi sejatinya hanya dapat diperoleh oleh orang-orang yang telah menyiapkan mentalnya dengan memiliki sifat terpuji. Dalam Al-

Qur'an, ketenangan hati dalam kata Sakana dan ithma'anna dapat diraih dengan kesiapan mental dengan menghindari perilaku buruk dan menjaga kualitas diri, mengisi kekosongan hati dengan melihat tanda-tanda kekuasaan Allah, istirahat di malam hari, pernikahan, kebersamaan, usaha dan tawakkal, taubat, zakat dan sedekah (Robbani\* dkk., 2023).

Tulisan mengenai *self-healing* dari perspektif ulama lain yaitu skripsi berjudul Terapi *Self-healing* Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya As'Sa'adah) karya Abdullah Al Hadad yang mengemukakan bahwa metode *self-healing* dalam kitab Kimiya As'Sa'adah dengan tujuan meraih kebahagiaan dunia akhirat dengan beberapa tahap yaitu mengawali bagaimana seseorang harus mengenali dirinya sendiri, lalu membedah apa-apa yang ada di dalam diri manusia sehingga manusia dapat menemukan kekuatannya dan kelemahannya. Kekuatan tersebut lalu dikendalikan agar terlepas dari segala penyakit jiwa maupun fisik. Skripsi ini menggunakan pola pikir induktif dengan metode deskriptif analisis (Al Hadad, 2022).

Dari telaah pustaka terdahulu yang ditemukan di atas, penelitian-penelitian di atas tidak ada yang meneliti *self-healing* dalam Al-Qur'an perspektif M. Quraish Shihab menggunakan analisis hermeneutika Gadamer sehingga judul dan hasil penelitian ini merupakan kajian baru.

#### **E. Kerangka Teori**

Penelitian ini akan menggunakan teori hermeneutika filosofis yang dikemukakan oleh Hans George Gadamer untuk memahami suatu teks. Hermeneutika ini dapat membantu penelitian ini dengan analisis yang objektif. Hermeneutika Gadamer memiliki empat teori pokok yang saling berkaitan:

1. Kesadaran akan keterpengaruhannya sejarah (*affective history*), bahwa disadari atau tidak, latar belakang seseorang itu jelas mempengaruhinya ketika memahami teks. Hal ini harus disadari agar tidak tercipta penafsiran yang terlalu subjektif dan penulis dapat hati-hati dalam pembacaan teks tersebut.
2. Pra pemahaman (*pre-understanding*) yang terbentuk dari keterpengaruhannya sejarah dalam poin pertama ini kemudian harus disesuaikan dengan kebenaran dan dielaborasi dengan hati-hati agar tidak menjadi kesalahan. Penulis sudah memiliki pra pemahaman dan sudut pandang sebelum menafsirkan teks. Pra pemahaman ini harus selalu dievaluasi, dikritisi dan diuji oleh sang penafsir agar penafsiran yang dihasilkan memiliki objektivitas (Gadamer & Sahidah, 2004).
3. Penggabungan dua horizon (*fusion of horizons*), yaitu horizon pembaca dan horizon teks. Penggabungan ini dilakukan karena pasti terdapat perbedaan diantara keduanya, namun penafsir tidak boleh merasa pengetahuannya yang lebih baik, namun justru harus mengatasi ketegangan tersebut dan menggabungkan kedua horizon sehingga dapat melahirkan “lingkaran hermeneutika” atau makna baru dari keduanya.
4. Teori aplikasi (*application*) yaitu mengembangkan makna teks yang berarti yang ditemukan dari proses dalam teori-teori sebelumnya agar dapat diaplikasikan dalam penafsiran sehingga penafsiran dapat bersifat aktual. Karena sebuah penafsiran akan sia-sia jika hanya dipahami namun tidak diaplikasikan. Pengaplikasian makna ini juga sebagai salah satu cara untuk

memahami. Maka pembaca harus dapat mengaplikasikan ketiga teori yang telah disebutkan sebelumnya ketika menafsirkan teks dalam rangka mencapai penafsiran yang objektif.

Dalam hal ini, penulis akan menganalisa bagaimana M. Quraish Shihab sebagai penafsir dalam menafsirkan *self-healing* dalam Al-Qur'an menggunakan hermeneutika ini sehingga diperoleh hasil penafsiran tersebut (Gadamer & Sahidah, 2004; Hanif, 2017; Hasanah, 2017; Syamsuddin, 2006)

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini ditulis menggunakan metode kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan tanpa adanya intervensi, manipulasi maupun keterpengaruhannya peniliti terhadap objek. Sehingga hasil penelitian akan bersifat objektif. Penelitian ini juga merupakan penelitian dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang mengkaji sumber-sumber terkait mengenai *healing* dalam Al-Qur'an perspektif M. Quraish Shihab.

### **2. Sumber Data**

Penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang menjadi

- a. Sumber primer yang digunakan yaitu sumber utama dari penafsiran M. Quraish Shihab mengenai ayat-ayat *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh. Lalu sumber primer selanjutnya adalah video yang diunggah di akun *youtube* Najwa Shihab dengan judul “Yura Yunita Jumpa Abi

Quraish: Adakah Healing Dalam Al-Qur'an? | Shihab & Shihab”  
(Najwa Shihab, 2022).

- b. Sumber data sekunder yang digunakan adalah tulisan-tulisan baik buku, artikel, hasil riset, kamus dan sebagainya yang relevan dengan penelitian ini.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang digunakan dalam mengumpulkan data-data penelitian dari sumber data yaitu menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan penafsiran M. Quraish Shihab tentang *self-healing* dalam Al-Qur'an yang terdapat dalam kitab Tafsir al-Mishbāh. Setelah itu juga mengumpulkan data-data lain yaitu tulisan-tulisan baik buku, artikel, hasil riset, kamus dan sebagainya yang relevan dengan penelitian ini.

### 4. Teknik Analisis Data

Data-data yang telah dikumpulkan untuk penelitian ini kemudian dianalisis dengan metode deskriptif analitis dengan kerangka teori mengenai *self-healing* dan hermeneutika Gadamer. Data-data tersebut dipaparkan dan diuraikan secara sistematis mulai dari *self-healing* dalam Al-Qur'an, latar belakang penafsir hingga penafsirannya terhadap *self-healing* dalam Al-Qur'an hingga akhirnya dilakukan analisis menggunakan hermeneutika Gadamer sehingga diperoleh konsep mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an perspektif M. Quraish Shihab secara komprehensif.

### G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan merujuk pada Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto tahun 2022. Sistematika ini disusun dengan tujuan agar dapat diperoleh gambaran penelitian yang jelas dalam empat bab secara sistematis. Berikut adalah sistematika penulisan dalam penelitian ini:

Bab pertama merupakan bab yang memuat pendahuluan dengan beberapa sub-bab, mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kemudian telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan dilengkapi dengan sistematika penelitian. Tujuan bab ini adalah untuk memberikan gambaran akan keseluruhan permasalahan yang akan diteliti secara detail dalam bab-bab berikutnya.

Bab kedua, yang isinya memuat pembahasan mengenai masalah *self-healing*. Meliputi definisi *self-healing*, *self-healing* dalam Al-Qur'an, praktek *self-healing* dalam kehidupan dan penafsiran M. Quraish Shihab mengenai *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh. Di dalamnya juga memuat biografi singkat M. Quraish Shihab dan informasi mengenai kitab Tafsir al-Mishbāh yang digunakan sebagai sumber primer dalam penelitian ini.

Bab ketiga, bab ini berisi analisis hermeneutika Hans George Gadamer terhadap penafsiran M. Quraish Shihab mengenai konsep *self-healing* yang termuat dalam kitab Tafsir al-Mishbāh. Hermeneutika Gadamer digunakan sebagai pisau analisis untuk mendapatkan hasil penelitian yang dapat menjawab tujuan dan rumusan masalah penelitian.

Bab keempat yang merupakan bab penutup dari keseluruhan penelitian yang terdiri dari kesimpulan, saran dan rekomendasi dari keseluruhan hasil penelitian yang telah disampaikan di bab pertama hingga bab ketiga dan diakhiri dengan daftar pustaka.



## BAB II KONSEP *SELF-HEALING* DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH

### A. Konsep *Self-healing*

#### 1. Definisi *Self-healing*

*Self-healing* terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing*. *Self* dalam Bahasa Inggris artinya sendiri. Sedangkan *healing* berasal dari kata *heal* yang artinya sembuh dan memiliki arti yang sama dengan terapi. Sehingga *self-healing* secara etimologi dapat diartikan sebagai penyembuhan diri sendiri. Dalam Cambridge Dictionary, kata *self-healing* termasuk dalam *adjective*<sup>2</sup> yang didefinisikan dengan “*able to become healthy or complete again, especially after injury or damage*” yang jika diartikan dalam Bahasa Indonesia artinya adalah “mampu menjadi sehat atau lengkap kembali, terutama setelah cedera atau kerusakan” (“Cambridge Dictionary,” 2023).

Dalam Tesis Menjaga Kesehatan Mental dengan *Self-healing* (Studi Analisis Tafsir Maqashidi), Nor Zakiah mendefinisikan *self-healing* sebagai suatu metode untuk menyembuhkan tubuh baik secara jasmani atau rohani dengan memanfaatkan kecerdasan tubuh secara alami (Zakiah, 2022). Sedangkan menurut pendapat Budiman, *self-healing* adalah terapi yang terdapat dalam sebuah proses pemulihan diri secara mandiri tanpa gangguan orang lain dari gangguan psikologis, trauma dan lainnya (Bahrien & Ardianty, 2017).

---

<sup>2</sup> *Adjective* adalah kata yang menggambarkan kata benda atau kata ganti.

Menurut Harefa dalam skripsinya, *self-healing* yang baru-baru ini menjadi populer di kalangan masyarakat adalah hasil dari tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, yang kemudian membuat healing menjadi wadah untuk mengobati lelah jiwa yang didapatkan dari aktivitas sehari-hari (Harefa, 2022). Penggunaan kata *self-healing* semakin meningkat terutama saat terjadinya pandemi Covid-19 dimana semua orang diberhentikan aktivitasnya dan dipaksa untuk bekerja dan bersekolah dari dalam rumah dan dilarang untuk berkerumun selama lebih dari dua tahun. Peraturan ini memang diterapkan untuk mencegah penyebaran infeksi Covid-19, namun tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi ini dapat memengaruhi kondisi mental dan menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan.

Di era pandemi dimana semua aktivitas dihentikan, maka *self-healing* adalah alternatif termudah dan juga yang paling terjangkau yang dapat dilakukan pada saat itu. Yang dibutuhkan untuk menolong diri sendiri adalah diri kita sendiri, dan tidak memerlukan interaksi dengan orang lain. *Self-healing* seharusnya menjadi pilihan yang paling menguntungkan dan tidak membutuhkan biaya, namun pada praktiknya orang-orang menggunakan *self-healing* untuk menjustifikasi perbuatannya seperti berbelanja dengan dalih *self-healing*. Pengobatan mental kepada professional tentu adalah pilihan yang terbaik untuk mengatasi gangguan kesehatan mental. Sehingga dibutuhkan pengetahuan mengenai *self-healing*

agar penggunaannya tepat sasaran dan benar-benar dapat membantu mengatasi gangguan kecemasan.

*Self-healing* memiliki beberapa kelebihan sebagai metode untuk mengatasi gangguan mental, berikut ini adalah beberapa diantaranya (Christyanto dkk., 2021)

- a. Memiliki durasi yang pendek sehingga dapat dilakukan lebih cepat dari metode yang lain.
- b. Mengandalkan diri sendiri sehingga tidak ada intervensi orang lain.
- c. Karena hanya bergantung pada diri sendiri, maka hanya diri sendiri yang akan mengetahui.
- d. Meningkatkan keterampilan dalam mencari solusi dari masalah yang menimpa diri.
- e. Memperkuat diri sendiri.

Penggunaan *self-healing* secara tepat dapat memberi manfaat bagi diri sendiri seperti membuat diri belajar untuk menerima segala bentuk kesalahan dengan baik dan juga dapat menyembuhkan trauma, gangguan kecemasan dan stres. Metode ini juga membuat pengguna dapat lebih mengenal diri sendiri baik itu kekurangan maupun kelebihan, serta dapat mempengaruhi efektivitas dan meningkatkan produktivitas kinerja tubuh dan otak (Harefa, 2022).

Dalam menggunakan *self-healing*, individu dapat memilih yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan agar dapat memberikan hasil yang maksimal. Macam-macam *self-healing* yang ditawarkan memberikan

pengetahuan dan opsi dalam melaksanakan *self-healing*. Teori *self-healing* yang terdapat dalam ilmu psikologi telah dikemukakan oleh Diana Rahmasari dalam bukunya yang berjudul *Self-healing Is Knowing Your Own Self* dapat diterapkan dalam beberapa macam, yaitu (Rahmasari, 2015):

a. *Forgiveness* (memafkan)

Proses ini berarti bukan hanya memafkan luka yang berasal dari kesalahan orang lain, namun juga melepaskan rasa sakit dan perasaan-perasaan negatif lain yang mengganjal di dalam hati dengan memafkan diri sendiri, sehingga meninggalkan hati dalam keadaan bersih kembali.

b. *Gratitude* (rasa syukur)

Dengan mulai menyadari bahwa rasa syukur dapat membentuk sikap positif, maka akan meningkatkan kepekaan terhadap apresiasi hal-hal kecil dimulai dari lingkungan sekitar. Orang yang mensyukuri hidupnya akan merasakan ketenangan batin dan memadamkan nafsu duniawi yang membawa pemiliknya memiliki emosi negatif. Dalam islam pun telah memerintahkan umat muslim untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah.

c. *Self compassion* (menghargai diri)

Aplikasi sikap ini akan membawa individu untuk memupuk rasa simpati dan empati bukan hanya kepada dirinya sendiri saja namun juga kepada orang lain. Kepedulian yang lahir dari sikap

tersebut akan melahirkan sifat-sifat positif seperti suka menolong sesama yang akan memberikan kebahagiaan jika dilatih untuk menjaga kesehatan mental individu.

d. *Mindfulness* (perhatian)

Sikap ini dapat tumbuh sebagai hasil dari kesadaran diri bahwa kita tidak memiliki hak untuk menghakimi takdir dan sebaliknya, harus bersikap *legowo* dan menerima segala yang telah terjadi. Individu yang telah menerapkan sikap ini akan dapat melihat hidup dari sisi positif sehingga mendatangkan kebahagiaan diri karena rasa syukur yang timbul.

e. *Positive self talk* (monolog positif)

Berbicara dengan diri sendiri dapat membantu pelakunya untuk mengevaluasi dan kembali memahami tujuan hidup agar dapat menghasilkan motivasi yang akan memunculkan hal-hal positif. Monolog yang dilakukan dapat membangkitkan semangat karena dapat mengingatkan individu akan hal-hal yang membuatnya memberikan energi dari kata-kata positif. Positive self-talk juga dapat membuat individunya terhindar dari pemikiran-pemikiran negatif dan merubahnya menjadi logika positif kembali.

f. *Expressive writing* (tulisan ekspresif)

Mencurahkan perasaan yang ada di dalam hati ke dalam tulisan dapat menjadi *self-healing* yang efektif. Expressive writing dapat membantu merelaksasi diri dengan mengeluarkan segala unek-unek

yang terpendam dan menyalurkan emosi dengan kreativitas menulis. Dalam menulis, otak akan fokus dalam memilih diksi dan susunan kata-kata yang ingin disampaikan dan me-refresh pikiran yang ruwet, sehingga memberikan suasana hati yang lebih baik.

g. *Self management* (manajemen diri)

Penguasaan diri yang baik dapat memberikan individunya memiliki sikap yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang dialami. Manajemen diri yang baik meliputi manajemen waktu, skala prioritas, pilihan hidup, keseimbangan kegiatan dan lain sebagainya. Dengan manajemen diri yang baik, akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi kerja serta memaksimalkan kemampuan individu. Dengan ini, maka tujuan hidup dapat diraih secara sistematis.

## **2. Praktik *Self-healing* Dalam Kehidupan**

Kehidupan yang semakin kompleks ini membuat manusia dituntut untuk bersaing dengan ketat dalam berbagai aspek. Mulai dari usia dini di lingkungan sekolah, hingga dewasa dan masuk ke dunia kerja yang lebih sengit persaingannya. Dalam kondisi tegang yang penuh dengan beban ini manusia harus bisa mengurus manajemen diri dengan baik agar tidak kehilangan dirinya baik fisik maupun mental. Kondisi fisik yang buruk dapat dengan mudah dideteksi, namun seringkali manusia tidak sadar akan kesehatan mental yang menurun hingga sampai di tahap gelisah, gangguan kecemasan, depresi, stres dan penyakit-penyakit mental lainnya.

Upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental sangat bervariasi. Tidak ada yang lebih baik dari yang lain karena harus disesuaikan dengan kondisi dan situasi masing-masing individu. Semakin dirinya mengenal dengan diri sendiri maka akan semakin mudah untuk menemukan metode yang cocok untuk digunakan. Mengatasi gangguan kesehatan mental penting dilakukan karena kesehatan mental yang buruk akan melahirkan penyakit hati. Maka dari itu seseorang harus memahami seluruh opsi yang tersedia. Salah satu yang cukup populer belakangan ini adalah metode *self-healing*.

Individu-individu kontemporer memiliki kecenderungan yang semakin besar untuk mengejar prinsip-prinsip agama, sehingga pandangan Islam tentang suatu masalah sangat ditunggu. Mereka melihatnya sebagai sarana untuk meningkatkan persepsi keagamaan mereka untuk mengatasi tantangan hidup yang tidak dapat mereka atasi tanpa bimbingan spiritual tersebut. Sedangkan dalam ilmu psikologi, *self-healing* dibahas sebagai reaksi dari stimulus atau rangsangan individu (Harefa, 2022)

Dalam praktiknya, *self-healing* dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani. Pemahaman mengenai *self-healing* harus melalui berbagai referensi agar dapat menemukan *self-healing* yang paling tepat untuk digunakan. Jangan sampai *self-healing* yang dipilih justru malah membawa dampak negatif dan tidak memberikan tujuan yang ingin diraih. Dalam penelitiannya, ramayuni memaparkan jenis-jenis *self-healing* yang membawa nilai-nilai negatif dalam kehidupan dan hanya

menciptakan kebahagiaan sementara, yaitu *night clubbing* (hiburan malam) yang menyajikan musik dengan DJ (*disk jockey*) sambil menyantap minuman dan makanan beralkohol bahkan terdapat PSK (pekerja seks komersial) yang menawarkan jasanya, komunitas dugem yang menghabiskan malam dengan berpesta di diskotik serta *shopping online* (belanja daring) yang mendorong penggunaanya untuk bersifat konsumtif (Ramayuni, 2022).

## **B. Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat *Self-healing***

### **1. Riwayat Hidup M. Quraish Shihab**

Dengan nama lengkap Prof. Dr. H. Muhammad Quraish Shihab, M.A., ia sering disapa dengan nama M. Quraish Shihab, hingga hari ini berusia 79 tahun, dilahirkan di Sulawesi Selatan, tepatnya di Rappang pada tanggal 16 Februari 1944 oleh ibunya, Asma Aburisy dan ayahnya yang bernama Abdurrahman Shihab. M. Quraish Shihab sendiri adalah ulama tafsir Al-Qur'an di Indonesia yang dihormati dan cukup fenomenal karena beberapa pendapatnya, terlebih setelah putri keduanya, Najwa Shihab yang sering tampil memukau publik dengan tutur kata dalam argumen yang dikemukakannya. (Shihab & Fauzi, 2013).

Suasana dimana M. Quraish Shihab dibesarkan adalah di tengah keluarga ulama yang cerdas dan saudagar islami lekat dengan ulumul Qur'an. Kepribadian M. Quraish Shihab sedari kecil dibentuk oleh ayahnya, Abdurrahman shihab. M. Quraish Shihab diwajibkan untuk hadir dalam pengajian Al-Qur'an yang digelar oleh ayahnya. Hal ini dilakukan dalam

rangka menanamkan rasa cinta pada Al-Qur'an sejak dini pada anaknya. Pada saat itu M. Quraish Shihab masih berusia enam tahun dan dari sinilah cikal bakal kecintaan M. Quraish Shihab pada Al-Qur'an mulai tumbuh dan berkembang. (*M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir | Nur | Jurnal Ushuluddin*, t.t.).

Pendidikan dasar M. Quraish Shihab diselesaikan di Ujung Pandang, baru setelah itu ia melanjutkan ke Jawa Timur, tepatnya di Malang, di Pondok Pesantren Darul Hadits Al-Faqihiyah. Disana ia berguru kepada seorang ulama besar bernama Al-Habib Abdul Qadir Bilfaqih yang begitu luas wawasannya, namun selalu mengajarkan para anak didiknya untuk selalu rendah hati dan memiliki toleransi serta rasa cinta pada *ahl bait*. Di pondok tersebut M. Quraish Shihab mempelajari Bahasa Arab dan ilmu-ilmu islam lainnya dengan rajin. Pagi hari ia akan mengikuti pembelajaran di pondok, lalu dilanjutkan dengan pelajaran di sekolah pada sore harinya. Di sinilah M. Quraish Shihab diperkenalkan dengan berbagai pendapat dalam dunia islam dan diperkenalkan lebih dalam dengan Nahdlatul Ulama. (*M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir | Nur | Jurnal Ushuluddin*, t.t.)

Selesainya M. Quraish Shihab mengenyam pendidikan menengah, pada tahun 1958, ia dikirim ke Mesir untuk menimba ilmu di tingkat yang lebih tinggi kelas II Tsanawiyah yaitu di Al-Azhar Kairo. Ia berangkat bersama dengan adiknya, Al-Qur'ani Shihab. Tak sampai disitu saja M. Quraish Shihab lalu melanjutkan hingga ke jenjang universitas dan berhasil meraih

gelar Lc yang setara dengan S-1 dari jurusan Tafsir dan Hadits, Fakultas Ushuluddin di Universitas Al-Azhar, Kairo, Mesir.(Mustafa;, 2010).

M. Quraish Shihab hanya butuh dua tahun untuk menyelesaikan studi S2-nya dengan jurusan yang sama dan resmi meraih gelar M.A. pada tahun 1969 dengan tesisnya yang berjudul *Al-Ijaz At-Tasyi'I Li Al-Qur'an Al-Karim* yang dalam Bahasa Indonesia artinya kemukjizatan Al- qur'an al-karim dari segi Hukum. Empat tahun kemudian pada 1973 ia memenuhi panggilan ayahnya yang pada saat itu menjabat sebagai rektor untuk kembali ke Makassar dan membantu dalam pengelolaan pendidikan di IAIN Alauddin. M. Quraish Shihab pun akhirnya menjabat sebagai Wakil Rektor Bidang Akademis dan kemahasiswaan hingga tahun 1980 sebelum ia kembali ke Mesir untuk mengambil gelar doktor. (Ependi, t.t.).

M. Quraish Shihab memiliki jiwa intelektual yang tinggi. Terbukti dengan dua tahun sejak berangkat, pada 1982 M. Quraish Shihab berhasil meraih gelar doktor di universitas yang sama. Tak hanya sekedar lulus, namun ia juga mengantongi predikat *Mumtāz ma'a Martabat al-Syaraf al-Ūlā* (Penghargaan Tingkat I) atau yang biasa dikenal Summa Cum Laude dan menjadi doktor pertama di Asia Tenggara yang berhasil mendapat gelar tersebut pada masa itu (Iqbal, 2016).

Sekembalinya ke Indonesia pada tahun 1984, M. Quraish Shihab langsung diberi tugas di Fakultas Ushuluddin dan Program Pascasarjana IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta hingga akhirnya pada tahun 1995 ia diberi Amanah besar untuk menjabat sebagai rektor di universitas tersebut. Dengan

jabatan tersebut memberikan ruang bagi M. Quraish Shihab untuk mempraktikkan ide dan gagasan yang dimilikinya, salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan multidisipliner dalam menafsirkan Al-Qur'an. Pendekatan ini akan melibatkan para ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu yang menurut M. Quraish Shihab, dapat memiliki kemungkinan yang lebih tinggi dalam keberhasilan dalam menyingkap petunjuk-petunjuk yang dikemukakan Al-Qur'an secara ekstensif (Wartini, 2016).

M. Quraish Shihab juga meniti karir di luar kampus dan telah menduduki berbagai jabatan dalam kursi pemerintahan. Beberapa diantaranya antara lain adalah: ketua MUI (Majelis Ulama Indonesia) pusat sejak 1984, anggota Badan Perkembangan Pendidikan Nasional (BPPN) dan anggota Lajnah Pentashih Al-Qur'an Departemen Agama RI pada tahun 1989. Tak sampai disitu, ia juga aktif sebagai aktivis di beberapa organisasi, diantaranya adalah Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI), Penghimpunan Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Syariah, Konsorsium Ilmu Agama Departemen Pendidikan Nasional, hingga Direktur Pendidikan Kader Ulama (PKU) yang merupakan salah satu program dari MUI dalam rangka menempa kader-kader ulama di Indonesia. Pada akhir masa kepemimpinan Presiden Soeharto, M. Quraish Shihab bahkan pernah dilantik sebagai Menteri Agama RI pada awal tahun 1998 selama kurang lebih dua bulan. Hingga pada tahun 1999 ia ditunjuk menjadi Duta Besar RI untuk Mesir, Djiboti dan Somalia yang berkedudukan di Kairo. Dan kini, M. Quraish Shihab masih terdaftar sebagai direktur di

Pusat Studi Qur'an (PSQ) Jakarta yang didirikannya sejak tahun 2004 (Wartini, 2014).

## 2. Profil Tafsir al-Mishbāh

Selama masa hidupnya, M. Quraish Shihab banyak menghasilkan karya yang mewarnai khazanah tafsir Indonesia. beberapa karyanya antara lain adalah *Membumikan al-Qur'an; Fungsi dan Kedudukan Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat, Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan, Logika Agama; Kedudukan Wahyu & Batas-Batas Akal Dalam Islam, Rasionalitas al-Qur'an; Studi Kritis atas Tafsir al-Manar, Wawasan al-Qur'an; Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat, Menabur Pesan Ilahi; al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat, Mukjizat Al-Quran, Mutiara Hati, Mengenal Hakikat Iman, Islam, dan Ihsan bersama M. Quraish Shihab, Wawasan al-Qur'an Tentang Zikr dan Doa* dan tentu saja magnum opus-nya yang hingga hari ini tetap banyak menjadi rujukan, Tafsir al-Mishbāh.

Sebelum menulis Tafsir al-Mishbāh, M. Quraish Shihab telah menulis penafsiran surah-surah pendek yang diterbitkan di majalah Amanah. Selain itu, M. Quraish Shihab juga telah menulis Karya tafsir sebelum Tafsir al-Mishbāh yaitu *Tafsir Al-Qur'ān Al-Karīm*. Namun, tafsir ini menerima kritik bahwa penafsirannya dalam *Tafsir Al-Qur'ān Al-Karīm* dianggap terlalu berbelit-belit dalam menyampaikan kajian kosa kata ayat dan kaedah Al-Qur'an. Karena beliau ingin menyediakan wadah agar masyarakat Indonesia dapat memehami Al-Qur'an dengan mudah, maka ditulislah

Tafsir al-Mishbāh dengan bahasa sehari-hari yang mudah dipahami (Shihab, 2012a).

Nama *Al-Mishbāh* yang secara harfiah memiliki arti lampu atau yang dapat memberi penerangan, dipilih M. Quraish Shihab sebagai nama kitabnya karena beliau ingin agar sesuai namanya, karyanya dapat menjadi penerang dan membantu menerangi jalannya kajian Al-Qur'an oleh masyarakat Indonesia. M. Quraish Shihab juga menggunakan kata-kata yang memiliki arti serupa sebagai judul karyanya yang lain seperti lentera dan pelita yang memiliki kesamaan fungsi untuk penerangan (Huda dkk., 2020).

Dalam Tafsir al-Mishbāh, M. Quraish Shihab memaparkan tujuan yang ingin diraihinya dengan ditulisnya Tafsir al-Mishbāh adalah yang pertama, ingin menyediakan jalan yang mudah dalam memahami makna kandungan, pesan-pesan yang dikandung ayat Al-Qur'an sehingga dapat ditempuh bahkan oleh orang awam. Kedua, tersebarnya kekeliruan praktik pemahaman Al-Qur'an baik dikalangan masyarakat biasa hingga ke para akademisi Al-Qur'an. Ketiga, para umat islam Indonesia yang mendorong M. Quraish Shihab untuk melahirkan karya tafsir (Shihab, 2012a). Berdasarkan faktor-faktor di ataslah, M. Quraish Shihab akhirnya termotivasi untuk menulis kitab Tafsir al-Mishbāh.

Tafsir ini mulai ditulis saat M. Quraish Shihab berusia 55 tahun, tepatnya pada tanggal 18 Juni 1999 di Kairo, dikarenakan pada saat itu ia sedang menjabat sebagai Duta Besar Indonesia untuk Mesir. Hingga

akhirnya setelah empat tahun lamanya, tepatnya pada 5 September 2003, kitab Tafsir al-Mishbāh pun selesai ditulis di Jakarta, lengkap 30 juz yang terbagi dalam 15 jilid.

Sistematika kitab-kitab tafsir yang telah ditulis oleh para *mufassir* dapat dikategorikan dalam dua jenis yaitu tertib *nuzuli* dan tertib *mushafi*. Tertib *nuzuli* artinya kitab tafsir tersebut disusun sesuai dengan kronologi turunnya ayat-ayat Al-Qur'an yaitu dimulai dari ayat yang pertama kali turun hingga ayat terakhir yang diterima Nabi Muhammad. Contoh kitab tafsir ini adalah *At-Tafsir Al-Hadits* karangan Muhammad Izzat Darwazah dan *Fahmul Qur'an Al-Hakim* karya Muhammad Abid Al-Jabiri. Sedangkan tertib *mushafi* adalah kitab tafsir yang disusun sesuai dengan urutan mushaf Usmani dimulai dari Surah Al-Fatihah hingga surah terakhir yaitu Surah An-Naas. Contoh kitab tafsir yang disusun dengan tertib *mushafi* kebanyakan adalah kitab Tafsir Bil Ma'tsur, termasuk kitab Tafsir al-Mishbāh (Azyyati, 2019). Kitab Tafsir al-Mishbāh memuat lengkap penafsiran tiga puluh juz Al-Qur'an yang terbagi menjadi lima belas jilid.

Jilid pertama dalam Tafsir al-Mishbāh memuat Surah Al-Fātihah hingga Surah Al-Baqarah, jilid dua memuat surah Ali Imran hingga An-Nisa', jilid tiga memuat surah al-Ma'idah, jilid empat memuat surah Al-An'am, jilid kelima memuat Al-A'raf, jilid ketujuh memuat surah Ibrahim sampai surah Al-Isra', jilid kedelapan memuat surah Al-Kahfi hingga surah Al-Anbiya', jilid kesembilan memuat surah Al-Hajj sampai Al-Furqan, jilid kesepuluh memuat sampai dengan Asy-Syu'ara sampai surah Al-'Ankabut,

jilid kesebelas memuat surah Ar-Rūm sampai dengan surah Yasīn, jilid kedua belas berisi surah As-Saffat sampai surat Az-Zukhruf, jilid ketiga belas memuat surah Ad-Dukhan hingga surah Al-Waqi'ah, jilid keempat belas memuat surah Al-Hadid sampai dengan surah Al-Mursalat dan yang terakhir jilid lima belas memuat keseluruhan juz 30 dari surah An-Naba' sampai surah An-Nas.

Dalam kitab *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, Al-Farmawi memaparkan bahwa terdapat empat metodologi dalam menafsirkan Al-Qur'an yaitu metode *ijmali* (global), metode tahlili, metode muqarin (perbandingan) dan metode *maudhu'i* (tematik) (Iqbal, 2016). Metode penafsiran yang digunakan M. Quraish Shihab dalam menulis kitab ini adalah dengan metode *tahlili*. Metode *tahlili* akan mengkaji ayat dari berbagai aspek sebagaimana yang tercermin dalam sistematika penafsiran M. Quraish Shihab. Langkah pertama yang dilakukan M. Quraish Shihab dalam menafsirkan sebelum membahas ayat adalah menyebutkan jumlah ayat dalam surah tersebut serta tempat turun dan kategorinya. Ia juga menyertakan munasabah, asal-usul turunnya ayat (*asbabun nuzul*), lalu setelahnya ia akan memaparkan analisis bahasa, penafsiran ulama-ulama terdahulu, ilmu *qiraat* hingga ilmu-ilmu sains pada ayat-ayat kauniyah.

M. Quraish Shihab menafsirkan dengan cermat dan teliti, namun begitu bahasa yang digunakan merupakan bahasa sehari-hari yang mudah dipahami, ia juga memberikan penjelasan pada kosa kata asing. Dalam penafsirannya pun akan ditemukan ijtihad yang dilakukan M. Quraish

Shihab yang membuat kitab Tafsir al-Mishbāh dapat dikategorikan sebagai kitab tafsir yang menggunakan model penafsiran *tafsir bil ra'yi*. Corak yang digunakan dalam tafsir ini dapat disebut dengan corak *adabi ijtima'I* yang artinya sastra budaya dan kemasyarakatan.

### 3. Identifikasi Ayat-Ayat *Self-healing* Dalam Al-Qur'an

Ayat-ayat mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an tidak ditemukan yang secara gamblang dan tersurat menggunakan kata-kata demikian, namun terdapat beberapa ayat yang memiliki makna serupa. Definisi *self-healing*, seperti yang telah dijelaskan di poin sebelumnya adalah penyembuhan diri sendiri, sehingga dalam Bahasa Arab, term yang digunakan adalah *syifa'* (obat). Terdapat delapan variasi kata *syifa'* yang disebutkan di dalam Al-Qur'an yaitu Surah At-Taubah ayat 14, Surah Asy-Syu'ara ayat 80, Surah Yunus ayat 57, Surah An-Nahl ayat 69, Surah Al-Isra' ayat 82, Surah Fussilat ayat 44 dan Surah Ali Imran ayat 103. Dalam ayat-ayat tersebut, kata *syifa'* memiliki makna obat, penyembuhan dari segala penyakit, serta menyediakan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi yang membacanya. Kata *syifa'* kerap dihubungkan dengan ketenangan jiwa yang mempengaruhi kesehatan mental manusia.

Dalam mengidentifikasi ayat-ayat mengenai *self-healing* yang akan digunakan dalam penelitian ini, pertama-tama penulis menggunakan Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang merupakan ayat yang digunakan M. Quraish Shihab dalam memulai pembahasan mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an dalam video yang berjudul "Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing

Dalam Al-Qur'an? | Shihab & Shihab” yang diunggah di kanal youtube Najwa Shihab pada tanggal 16 April 2022. Selain itu, penulis juga menggunakan Surah Az-Zumar ayat 23, Surah Al-Anfal ayat 2, Surah Yusuf ayat 86-87, Surah Al-Baqarah ayat 153 dan 155, Surah Ali Imran ayat 200, Surah Muhammad ayat 7, Surah Al-Insyirah ayat 5-6, Surah At-Taubah ayat 14, Surah Yunus ayat 57 dan Surah Maryam ayat 24-25.

#### 4. Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat *Self-healing*

##### a. Surah Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28).

Sebelum menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab menjelaskan munasabah ayat ini dengan ayat-ayat sebelumnya yaitu ayat 26-27. Ayat ini sedang melanjutkan pembahasan mengenai orang-orang yang menerima petunjuk dari Allah dan menerima tuntunan-Nya. Bagaimana dada mereka menjadi tentram dengan *zikrullah*.

Dalam menafsirkan ayat ini, mula-mula M. Quraish Shihab menjelaskan definisi yang sesungguhnya dari kata *zikr* yaitu mengucapkan dengan lidah, yang akhirnya ditafsirkan dengan kata “mengingat”. Hubungan antara mengucapkan dengan lidah dan mengingat sebenarnya berkaitan satu sama lain. mengingat sesuatu di dalam hati akan mengantarkan lidah untuk menyebutkan namanya,

begitu pun sebaliknya, mengucapkan dengan lidah akan membuat hati mengingatnya lebih banyak lagi. Dengan ini lafadz *zīkrullah* berarti tidak hanya mengingat Allah dari dalam hati saja namun juga melafadzkannya dengan lisan. Mengingat Allah akan mengantarkan ketentraman hati dan ketenangan jiwa (Shihab, 2012d).

Dengan pengertian di atas, maka makna *zīkr* adalah mengingat dalam hati sekaligus mengucapkannya dengan lisan. Sehingga mengakibatkan konsekuensi bahwa seseorang yang ber*zīkr* akan mendapatkan ketenangan hati hanya jika ia benar-benar mengingat Allah dalam hatinya dan tidak hanya sekedar mengucapkannya dalam lidah.

Mengenai *zīkrullah*, ada pendapat yang mengatakan bahwa *zīkr* yang dimaksud disini adalah Al-Qur'an dengan menggunakan nama lainnya yaitu *aż-zīkr*. Hal ini sesuai dengan konteks dimana pada saat itu para kaum musyrik meminta bukti kebenaran Nabi Muhammad karena keraguan-raguan mereka. M. Quraish Shihab juga menjelaskan pendapat lain yang memaparkan tentang *zīkr* yang diartikan secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur'an maupun selainnya. *Zīkr* yang akan menentramkan batin jika diamalkan dengan sebenar-benarnya, tidak hanya di mulut saja (Shihab, 2012d).

Sedangkan untuk kata *taṭmainnu* yang menggunakan *fi'il mudhari'* (kata kerja masa sekarang) memiliki arti bahwa proses ini bukannya telah terjadi di masa lalu, namun terus berlanjut dan

berkesinambungan. Ketentraman ini didapatkan oleh siapa saja, bukan hanya kaum terdahulu setelah menyebut nama Allah, rahmat dan kasih sayang-Nya (Shihab, 2012d).

b. Surah Al-Baqarah ayat 153 dan 155

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.”* (Q.S. Al-Baqarah (2): 153)

Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab memulai dengan menjelaskan tujuan ayat ini yaitu sebagai ajakan bagi orang-orang beriman untuk menjadikan *shalat* dan kesabaran sebagai cobaan hidup. Ia lalu membahas kata *ṣabr* yang memiliki arti sabar, bahwa kata tersebut digunakan secara global seperti dalam menghadapi kesulitan dan ditimpa musibah, sabar dalam menghadapi cacian dan makian dari orang lain, hingga sabar dalam melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar.

Ayat ini lalu ditutup dengan motivasi dari Allah bahwa barangsiapa yang menyertakan Allah dalam tiap langkahnya maka akan dihilangkan kesedihannya, dijauhkan dari masalah hidupnya, dan hasil perjuangannya berbuah keadilan. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, Maha Perkasa, dan Maha Kuasa yang selalu bersama hamba-Nya dalam kesulitan dan kemudahan. Mustahil bagi seorang hamba dapat mengatasi kesulitan dengan hanya dirinya sendiri tanpa tuhan yang maha agung.

M. Quraish Shihab lalu mengakhiri penafsiran ayat ini dengan nasehat agar manusia yang ingin meraih kebahagiaan agar tidak hanya diam menunggu semuanya terjadi dan terbawa kesedihan yang berlarut-larut. Manusia harus selalu berjuang, memperjuangkan keadilan hingga amar ma'ruf nahi munkar. Bahwa puncak petaka yang memerlukan kesabaran adalah kematian (Shihab, 2012a).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,”* (Q.S. Al-Baqarah (2): 155)

Dalam ayat sebelumnya yaitu 154, menjelaskan tentang urgensi sabar dalam menghadapi cobaan dan menghadirkan Allah dalam segala aspek. Maka pada ayat ini dijelaskan berbagai ujian dalam kehidupan dunia. Namun, banyaknya ujian yang diberikan itu hanya sedikit jika dibandingkan dengan ganjaran yang Allah berikan. Seperti ujian-ujian pada lembaga pendidikan, soal ujian disesuaikan dengan jenjang pendidikannya, semakin tinggi akan semakin sulit ujian yang diberikannya. Setiap yang diuji akan lulus dengan adanya persiapan diri yang baik dan mengikuti tuntunan yang diajarkan. Dalam konteks ini menunjukkan perintah untuk sabar dan sholat, agar diamalkan sebelum datangnya dan ketika ujian berlangsung. Sebagaimana yang

diriwayatkan oleh Imam Ahmad melalui sahabat Nabi yaitu Hudzaifah Ibn al-Yaman, “Apabila beliau dihadapkan pada kesulitan atau ujian, rasulullah Saw. melaksanakan Sholat”. Karena hal itu ayat itu ditutup dengan perintah, “Sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Shihab, 2012a).

c. Surah Ali Imran ayat 200

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.” (Q.S. Ali Imran (3): 200)

Mengutip M. Quraish Shihab, manusia memiliki kemampuan bersabar yang telah diakui oleh pakar ilmu jiwa seperti Freud yang mengatakan bahwa manusia memiliki kemampuan memikul sesuatu yang tidak disenginkannya dan mendapat kenikmatan dibalik itu. Dalam Al-Qur’an juga diuraikan sabar hingga berkali-kali yang menunjukkan kedudukan sabar yang tinggi dalam islam.

Ayat ini selain memerintahkan untuk sabar namun juga memerintahkan *ṣābiru* yang artinya bersabar dalam menghadapi kesabaran orang lain. Sebagai manusia yang hidup secara sosial, maka akan hidup dalam perjuangan dan perjuangan di jalan Allah menghadapi pihak lain yang sedang berjuang juga. Maka jika kesabaran bertemu dan

saling melawan yang mencapai kemenangan adalah orang yang paling bersabar.

Salah satu rincian sabar yang diperintahkan di dalam Al-Qur'an dari sekian banyak macam sabar adalah *wa rābiṭū* yang maknanya adalah bersabar dalam membela negara. Ini menguatkan pernyataan bahwa islam adalah bagian dari hidup dari segala sudut pandang manapun. Allah memerintahkan sabar dalam segala hal, menghadapi yang tidak disenangi, maupun yang disenangi. (Shihab, 2012b, hlm. 2).

d. Surah Al-Anfal (8) ayat 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal,” (Q.S. Al-Anfal (8): 2)*

Mengutip M. Quraish Shihab, Sayyid Quthub menggambarkan kata *wajilat qulūbuhum* sebagai getaran rasa yang menyentuh hati orang beriman ketika diingatkan tentang Allah, perintah atau larangan-Nya. Ketika itu jiwanya dipenuhi oleh keindahan dan ke-Maha Besaran Allah, muncul kembali rasa takut kepada-Nya dalam dirinya, tergambar keagungan serta dosanya. Yang kemudian akan mendorongnya untuk kembali beramal dan taat.

Salah satu cara al-Qur'an yang unik ketika mendidik manusia adalah dengan mengaitkan hal-hal kecil yang membuat manusia merasakan relasi hingga emosinya tersentuh, membuka mata dan pikirannya, sehingga setiap ia berinteraksi atau melihat atau terpikirkan olehnya, atau setiap disebut atau terpikir olehnya nama Allah, jiwanya akan terangsang untuk mengingat kebesaran dan keagungan-Nya, dan mendorongnya untuk takut dan mengharap, dan terangsang pula ia melakukan ibadah (Shihab, 2012c).

e. Surah At-Taubah (9) ayat 14

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

*“Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tanganmu dan Dia akan menghina mereka dan menolongmu (dengan kemenangan) atas mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman,”* (Q.S. At-Taubah (9): 14)

Setelah menyebut alasan yang mengharuskan kaum muslimin berperang, yaitu karena kaum musyrikin membatalkan perjanjian, bersikeras mengusir Nabi Muhammad Saw. dari Mekah dan penganiayaan dari peperangan, dengan usaha kamu memerangi mereka akan meredakan amarah yang terpendam di hati orang-orang mukmin. “Dan Allah menerima taubat orang yang dikehendaki-Nya” dari orang-orang musyrik atau munafik yang selama ini memusuhi kamu dan bila itu terjadi, maka mereka akan menjadi saudara-saudara kamu seagama (Shihab, 2012c, hlm. 5).

Dalam ayat ini Allah menghibur kaum muslim dan memerintahkan agar amarah yang ada dalam hati agar disalurkan dengan cara yang baik. Dan Allah menjanjikan pertolongan serta kemenangan hanya jika disertai dengan usaha.

f. Surah Yunus (10) ayat 57

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

لِّلْمُؤْمِنِينَ

*“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”* (Q.S. Yunus (10): 57)

Dalam ayat ini kembali menegaskan empat fungsi al-Qur'an sebagai pengajaran, obat, petunjuk, dan rahmat. Beliau menjelaskan bahwasan fungsi Al-Qur'an sebagai obat untuk menyembuhkan diri dari apa yang ada didalam dada, dalam kata lain Al-Qur'an menyembuhkan segala macam penyakit hati atau jiwa bagi orang yang beriman. Penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan ketidakseimbangan.

Dalam tafsirnya, M. Quraish Shihab mengutip perkataan Hasan Al-Basri berdasarkan riwayat Abu Al-syaikh yang berkata, “Allah SWT menjadikan obat terhadap penyakit-penyakit hati dan tidak menjadikannya sebagai obat jasmani”. Hal ini memberi isyarat beliau yang nampaknya cenderung mengambil pendapat bahwa Al-Qur'an

hanya sebagai obat untuk penyakit hati saja dan beberapa penyakit fisik yang terkait dengan jiwa (Shihab, 2012d).

g. Surah Yusuf (12) ayat 87

يَبَيِّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَاخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ

رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ

*“Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”*” (Q. S. Yusuf (12): 87)

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa perintah Nabi Ya’qub yang memerintahkan anak-anaknya untuk mencari keberadaan Yusuf dan Benjamin, namun tidak mencari anak tertuanya. *“Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir,”* ini berarti bahwa keputusan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang kekufurannya belum mencapai peringkat itu, maka dia biasanya tidak kehilangan harapan. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi keimanan seseorang, akan memiliki harapan semakin besar (Shihab, 2012d).

Nabi Ya’qub bukannya menyerah dan berputus asa, beliau tidak hanya diam menunggu wahyu ataupun menunggu keadaan kembali seperti semula dan masalah terselesaikan dengan sendirinya, namun tetap berikhtiar untuk mencari jawaban ketika mengalami musibah. Dengan ini, Nabi Ya’qub tidak dapat diasosiasikan dengan kufur hanya

karena hal tersebut. Maka dari itu manusia pun tidak boleh hanya diam dan menunggu pertolongan, carilah pertolongan karena hanya diri sendiri yang dapat menolong kita.

h. Surah Maryam (19) ayat 24-25

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُ

عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا ۗ

*“Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.*

*Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.” (Q.S. Maryam (19): 24-25)*

Ayat ini mengisahkan Maryam A.S yang cemas dan sedih dan didengar oleh malaikat Jibril A.S. Ketika Maryam A.S melahirkan seorang anak, Jibril menghibur sambil berkata “Janganlah bersedih hati, karena tidak adanya makanan dan adanya prasangka buruk orang lain,” dan dilanjutkan pada ayat 25 Terlepas dari perbedaan pendapat dalam pembahasan perkataan Jibril tersebut ucapan dari Isa atau Jibril, ayat ini mengisyaratkan usaha adalah faktor utama untuk memperoleh rejeki, tidak hanya duduk menunggu rezeki datang. Terlihat bagaimana kondisi Maryam A.S yang lemah pasca melahirkan dan masih harus mendengar gunjingan masyarakat, ia diperintahkan untuk melakukan sesuatu dalam

rangka mencari rejeki. Maka doa tanpa usaha adalah sama dengan nol atau tidak memberikan hasil (Shihab, 2012e).

i. Surah Az-Zumar (39) ayat 23

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَفَشَعِرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ۖ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّكَ هُدَىٰ لِلَّذِينَ يَهْتَدُونَ بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءْ يَوْمَ تَبْلُغُ ۚ  
فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk” (Q.S. Az-Zumar (39): 23)*

Kata *taqsya* 'irru terambil dari kata *qusya* 'rirah yang memiliki arti kakunya kulit dengan sangat keras akibat rasa takut atau dingin. Penggunaan kata ini dalam ayat di atas dimaksudkan gemetar dan rasa takut yang hadir dalam diri seseorang karena mendengar atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an. Pada saat itu jiwanya akan mengarah kepada ayat-ayat tersebut, pikirannya akan menyadari kelemahannya di hadapan Allah yang menurunkan ayat-ayat itu, dan muncul dalam benaknya dengan segala keagungan dan kebesaran-Nya (Shihab, 2012f).

Kata *talīn* yang dimaksud adalah ketenangan dan rasa suka cita saat menerima tuntunan Al-Qur'an. Perasaan lemah lembut dilahirkan

oleh ayat-ayat yang memberi harapan, dan menjanjikan Rahmat Allah. Selanjutnya Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat di atas menguraikan rasa gentar, yang disebutnya hanya kulit. Sedangkan ketika berbicara tentang ketenangan dan kelemah-lembutan hati, pembicaraan tersebut menggabungkan pembahasan kulit bersama hati. Maka jadikanlah Al-Qur'an sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari yang penuh hambatan (Shihab, 2012f).

j. Surah Muhammad (47) ayat 7

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ

*“Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.”*

(Q. S. Muhammad (47): 7)

Kata *yanṣurkum* yang artinya menolong, menyelesaikan berbagai tantangan, dalam arti memberi tuntunan untuk menemukan jalan keluar dan mengarahkan kepada cara dan ajaran dalam menjalankan hidup yang sesuai dengan sunnatullah dalam meraih kemenangan. Namun perlu dipahami bahwa ini bukan berarti Allah turun tangan secara langsung membela kaum beriman, bukan juga tanpa upaya maksimal dari mereka. Allah menyeru kaum beriman untuk menolong diri mereka sendiri karena Allah tidak akan menolong hamba-Nya yang tidak berusaha menolong dirinya sendiri (Shihab, 2012g).

k. Surah Al-Insyirah (94) ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.” (Q.S. Al-Insyirah (94): 5-6)

Dalam ayat 5 dan 6 Allah SWT bermaksud menjelaskan salah satu *sunnah* yang bersikap umum dan konsisten, yaitu “setiap kesulitan pasti disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya.” Dapat dibuktikan dengan contoh pada diri Nabi Muhammad SAW yang dalam perjalanan dakwahnya dipenuhi rintangan, tetapi pada akhirnya tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini didambakan (Shihab, 2012h).

Ayat 5 diatas diulangi sekali lagi di ayat 6. Pengulangan ini adalah salah satu ciri khas pada periode Mekkah yang oleh sementara ulama dipahami digunakan untuk menekankan. Dikarenakan pada saat itu, kata mereka, Nabi Muhammad SAW sangat membutuhkannya untuk mengukuhkan jiwa beliau menghadapi tantangan masyarakat Mekkah. Kemudahan yang dijanjikan ini dapat diperoleh seseorang dalam kehidupan di dunia serta dapat juga dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu yang lainnya di akherat (Shihab, 2012h).

##### **5. *Self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh**

Berdasarkan pemaparan hasil dari penafsiran M. Quraish Shihab dalam kitab Tafsir al-Mishbāh mengenai ayat-ayat *self-healing*, dapat dikatakan bahwa *self-healing* atau penyembuhan jiwa yang dilakukan berdasarkan iman dan takwa kepada allah dan dilaksanakan dengan

sungguh-sungguh akan memberikan ketenangan dan ketentraman batin pelakunya.

Berdasarkan penafsiran di atas, dapat disimpulkan bahwa *zikrullāh* atau mengingat Allah yang dilakukan dengan pengucapan lidah dan mengingat segala sifat rahmat serta kasih sayang-Nya, akan menumbuhkan ketenteraman jiwa dalam hati orang-orang yang beriman.

Al-Qur'an telah menuliskan banyak ayat-ayat yang ditujukan untuk memberikan motivasi kepada manusia dalam menghadapi permasalahan kehidupan yang tidak terikat dalam situasi tertentu saja melainkan sangat bervariasi. Misalnya dalam ayat Q.S. Ali Imran (3): 200 dan At-Taubah (9) ayat 14 yang membahas peperangan. Agar moral pasukan umat Islam tetap tinggi, ayat ini memiliki redaksi yang dikhususkan dalam suasana perang dan memotivasi para pejuang untuk sabar. Arti sabar diisni ditafsirkan M. Quraish Shihab dengan sabar dalam menumpas musuh dan meredakan amarah di dalam hati untuk disalurkan dengan cara yang baik karena Allah telah menjanjikan kemenangan bagi mereka.

Contoh lain yaitu dalam kasih sayang di dalam keluarga, khususnya hubungan antara orangtua dan anak yang tergambar pada Surah Yusuf (12): 87 yang membahas mengenai bagaimana Nabi Ya'qub yang pantang menyerah memerintahkan anak-anaknya untuk mencari Yusuf dan Benjamin yang hilang dan Surah Maryam (19) ayat 24-25 yang menceritakan kisah Maryam yang sebatang kara dan susah payah melahirkan Nabi Isa as. kedua ayat ini mengisahkan perjuangan orang tua

yang dalam hidupnya di terpa musibah, namun Allah tetap memotivasinya agar terus berusaha dan menolong dirinya sendiri. M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa usaha adalah faktor utama untuk memperoleh rejeki, tidak hanya duduk menunggu rezeki datang.

Setelah melihat dan menganalisis ayat-ayat mengenai *self-healing* yang telah dipaparkan pada sub bab sebelumnya, maka dapat dikelompokkan sebagai berikut: Surah Ar-Ra'd ayat 28, Al-Anfal (8): 2, Yunus (10) ayat 57 dan Az-Zumar (39): 23 yang membahas mengenai mengingat Allah, Al-Baqarah (2): 153 dan 155, Ali Imran ayat 200, At-Taubah (9): 14, Yusuf (12): 87, Maryam (19): 24-25, Muhammad (47): 7 dan Al-Insyirah (94): 5-6 yang membahas tentang bagaimana sabar sebagai solusi dari masalah, serta Al-Baqarah (2): 153 yang menuliskan *ṣalat* sebagai penolong umat Islam.

M. Quraish Shihab membahas kata *ṣabr* yang memiliki arti sabar, bahwa kata tersebut digunakan secara global seperti dalam menghadapi kesulitan dan ditimpa musibah, sabar dalam menghadapi cacian dan makian dari orang lain, hingga sabar dalam melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar.

Dalam Tafsir al-Mishbāh ini, M. Quraish Shihab juga menyepakati penafsiran Ibn Qoyyim atas ayat ke-30 Q.S. al-Furqān yang menjelaskan bahwa di hari kemudian kelak Rasulullah saw. Akan mengadu kepada Allah swt, beliau berkata, "Wahai Tuhanku, sesungguhnya kaumku/umatku menjadikan Al-Qur'anur sebagai sesuatu yang *mahjūra*", (QS. Al-Furqan

(25): 30), *mahjūra*, dalam ayat tersebut mencakup, antara lain: 1) Tidak tekun mendengarkannya; 2) Tidak mengindahkan halal dan haramnya walau dipercaya dan dibaca; 3) Tidak menjadikan rujukan dalam menetapkan hukum menyangkut Ushulludin (prinsip-prinsip ajaran agama) dan rinciannya; 4) Tidak berupaya memikirkan dan memahami apa yang dikehendaki oleh Allah yang menurunkannya; 5) Tidak menjadikannya sebagai obat bagi semua penyakit-penyakit kejiwaan (Wartini, 2014).

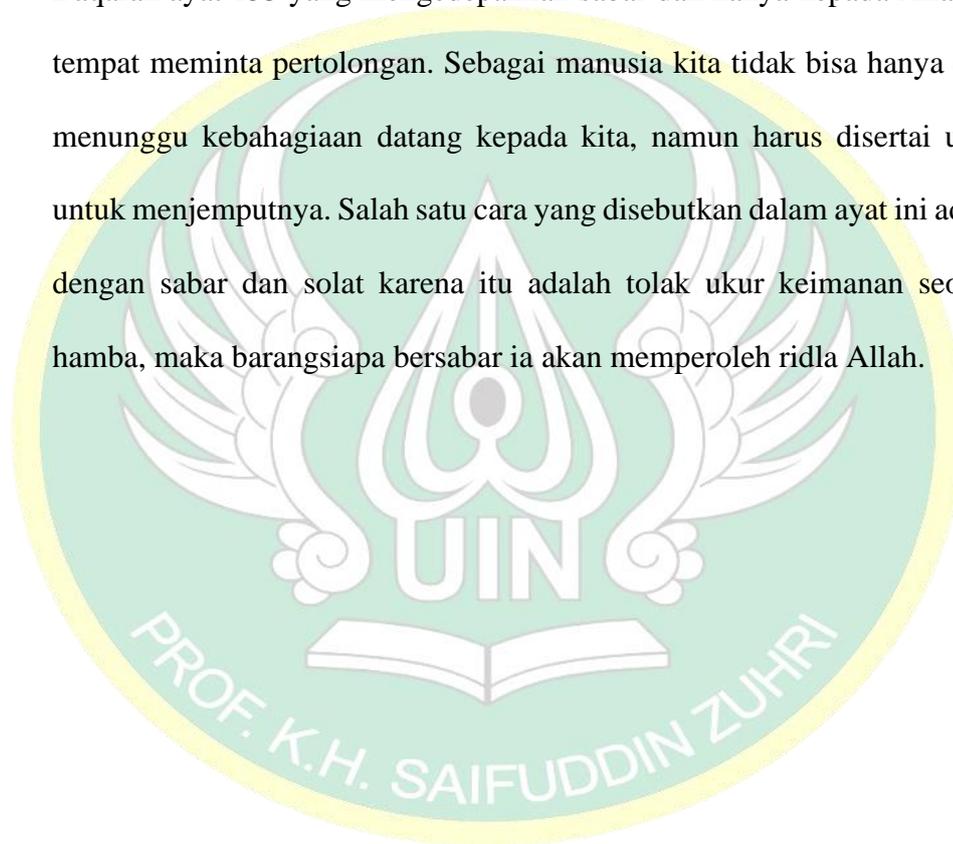
Dalam video yang berjudul *Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing Dalam Al-Qur'an? | Shihab & Shihab* yang diunggah di kanal youtube milik Najwa Shihab, putri M. Quraish Shihab, berbicara mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an. Dalam video tersebut M. Quraish Shihab mengaitkan *self-healing* dengan ketenangan jiwa dan ketenangan batin dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang diperoleh dari hamba yang mengingat Allah.

Dan kemudian sekarang kita lihat dalam konteks mengingat Allah itu tuhan menjadikan segala wujud ini jangkar emosi. Anda lihat orang sakit, jangkar itu ingat Allah, alhamdulillah saya sehat, syukur, ya. Melihat orang miskin, saya lebih baik. Jangkar emosi ini sama halnya dengan foto. Begitu lihat foto, lihat orang, lihat keburukannya, lihat kebaikannya. Dalam konteks ketenangan itu ada hal yang penting sekali (Najwa Shihab, 2022).

Maka dapat disimpulkan dari penafsiran beliau bahwa kunci dari hati yang tenang adalah dengan mengingat Allah. Mengingat tuhan terdapat dalam beberapa bentuk, mulai dari yang paling sederhana menggunakan lisan yaitu istighfar. M. Quraish Shihab menanggapi fenomena *self-healing* yang identik dengan jalan-jalan bahwa itu hanyalah hal sementara dan pada akhirnya semua akan kembali pada puncaknya yaitu Allah.

Itu sementara, tidak lama. Karena betapapun indahny yang anda lihat itu anda akan bisa menemukan yang lebih indah melalui imajinasi. Maka kita langsung ke puncak yaitu tuhan. Ingat kebbaikannya. Itu dalam konteks agama juga ada yang mungkin kita bisa katakan itulah healing apa itu istighfar. Istighfar itu dalam Bahasa agama orang katakana memohon ampun, sebenarnya memohon ampun itu dalam konteks healing karena kata ghafar itu pada mulanya digunakan kepada pohon yang menjadi obat bagi orang yang patah tangan (Najwa Shihab, 2022).

Hal ini sejalan dengan penafsiran M. Quraish Shihab untuk Surah Al-Baqarah ayat 153 yang mengedepankan sabar dan hanya kepada Allah lah tempat meminta pertolongan. Sebagai manusia kita tidak bisa hanya diam menunggu kebahagiaan datang kepada kita, namun harus disertai usaha untuk menjemputnya. Salah satu cara yang disebutkan dalam ayat ini adalah dengan sabar dan solat karena itu adalah tolak ukur keimanan seorang hamba, maka barangsiapa bersabar ia akan memperoleh ridla Allah.



### **BAB III**

## **ANALISIS HERMENEUTIKA GADAMER TERHADAP PENAFSIRAN M. QURAISH SHIHAB MENGENAI *SELF-HEALING* DALAM TAFSIR AL-MISHBĀH**

### **A. Hermenutika Gadamer**

Hermeneutika Gadamer adalah hermeneutika filosofis yang menafsirkan teks secara objektif sehingga makna teks yang sesungguhnya dapat terungkap dan terhindar dari subjektivitas penafsir.

#### **1. Biografi Gadamer**

Gadamer lahir pada tahun 1900, tepatnya pada tanggal 19 februari, di Silesia, Jerman dengan nama Hans-Georg Gadamer. Ayahnya adalah seorang ahli kimia populer yang pernah menjabat menjadi rektor di Universitas Margburg. Meskipun ia dididik oleh seorang ahli ilmu pengetahuan alam, Gadamer justru tumbuh dengan keingintahuannya mengenai ilmu pengetahuan sosial. Ia memulai pendidikan tingginya di Universitas Margbug dan berhasil menyelesaikannya pada usia 19 tahun. Pada umur 22 tahun, Gadamer selesai menulis disertasinya setelah mempelajari filsafat kepada beberapa filosof seperti Paul Natorp dan Nicolai Hartman. Pada 1923, ia lalu berguru di bawah pengajaran Edmund Husserl dan Martin Heidegger di Universitas Freiburg dan terus belajar di bawah Heidegger karena kekagumannya hingga ikut pindah ke Margbug. Pemikiran Gadamer sangat dipengaruhi oleh Heidegger yang membentuk Gadamer menjauh dari Neo-Kantinisme (Sahiron Syamsuddin, 2017).

Karya Gadamer yang berjudul *Habilitationschrift* selesai ditulis pada tahun 1929. Buku ini ditulis sebagai salah satu syarat penelitian pasca doktor untuk menjadi professor tenaga pengajar di almamaternya, Universitas Margbug, Namun, karir Gadamer meredup pada masa kekuasaan Hitler. Ia tak pernah diberi jabatan penting karena paham yang dianutnya bertentangan dengan pemerintahan. Ia bahkan pernah ditangkap penjaga, namun selamat karena mampu beradaptasi walaupun ia adalah anti Nazime. Baru kemudian pada tahun 1939 setelah berakhirnya Perang Dunia Kedua, ia diberi jabatan penting di Leipzig. Ia menjabat sebagai professor filsafat di Universitas Leipzig hingga mengundurkan diri delapan tahun setelahnya (Isnaini, 2021; Safi'i, 2020; Sahiron Syamsuddin, 2017).

Gadamer selanjutnya pindah ke Heidelberg pada tahun 1949 untuk menggantikan posisi Karl Jaspers setelah sempat tinggal di Frankfurt am Main. Di kota itulah ia menulis berbagai karya pemikirannya terutama dalam bidang filsafat hingga hari kematiannya pada 13 Maret tahun 2002. Salah satu karyanya yang sangat berpengaruh dalam bidang filsafat di dunia barat yang diterbitkan pada tahun 1960 dengan judul *Wahreit und Methode* (Kebenaran dan Metode). Dalam buku ini Gadamer membicarakan tentang kritik hingga menguraikan hermeneutika filsafat sampai ke ciri-cirinya. Pemikirannya mengenai filsafat secara umum dan teori-teori khusus penafsirannya juga mulai diminati dan dikaji oleh dunia timur (Hanif, 2017; Isnaini, 2021; Safi'i, 2020; Sahiron Syamsuddin, 2017).

Beberapa karyanya yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris antara lain adalah *Reason in the Age of Science*, Translated by Frederick G. Lawrence, *Heidegger's ways*, Translated by John W. Stanley, *Hegel's Dialectic Five Hermeneutical Studies Translated and with an Introduction* by P. Christopher Smith dan *Dialogue and Dialectic: Eight Hermeneutical Studies on Plato*, P. Christopher Smith. Tulisan-tulisan Gadamer juga diulas oleh orang lain yang beberapa diterbitkan dengan judul *The Cambridge Companion to Gadamer* oleh Robert J. Dostal, Jean Grondin yang menulis *The Philosophy of Gadamer*, *The Gadamer Dictionary* yang ditulis oleh Chris Lawn dan Niall Keane, *Gadamer and Ricoeur, Critical Horizons for Contemporary Hermeneutics* karya Francis J. Mootz III and George H. Taylor (ed), *Wittgenstein And Gadamer Towards A Post-Analytic Philosophy Of Language* oleh Chris Lawn, dan sebagainya (Hanif, 2017).

## 2. Hermeneutika Gadamer

Karya populer Gadamer yang berjudul *Wahrheit und Methode* (Kebenaran dan Metode) diterbitkan pertama kali dalam Bahasa Jerman pada tahun 1960, hingga saat ini masih digunakan sebagai pegangan dalam diskusi filsafat baik dalam diskusi formal maupun non-formal. Buku ini telah diterjemahkan dalam berbagai Bahasa, termasuk dalam Bahasa Inggris dengan judul *Truth and Method* dan Bahasa Indonesia dengan judul *Kebenaran dan Metode*. Buku ini memuat pemikiran Gadamer mengenai hermeneutika filosofis yang berkaitan dengan teks hingga objek ilmu sosial dan humaniora.

Gadamer terlihat berusaha membebaskan konsep hermeneutika Schleirmacher dan Dilthey yang menurutnya masih terjebak dalam sejarah pengarang dalam buku ini. Gadamer berpendapat bahwa penafsir teks harus masuk ke dalam dimensi psikologis pengarang teks tertentu, dan menolak hermeneutika sleirmacher yang memosisikan penafsir sekaligus sebagai pengarang. Gadamer juga menjelaskan bahwa hermeneutika Dithley yang tidak tepat karena penafsir dipindahkan ke zaman dimana dibuatnya teks sedangkan penafsir harus tahu latar belakang sosial budaya pengarang teks (Feri, 2018).

Konsep hermeneutika Schleirmacher dan Dilthey memberikan konsekuensi untuk menghadirkan makna yang dimaksud oleh pengarang dan dimasukkan ke dalam konteks zaman sekarang. Hal inilah yang Gadamer coba berikan perspektif baru bagaimana dua penafsiran yang diproduksi dalam jangka waktu yang jauh dan mustahil untuk ditarik pemaknaan yang sama dengan yang diinginkan pengarang teks, agar dapat melahirkan pemaknaan baru sebagai upaya produktif dalam proses penafsiran (Feri, 2018).

Hermeneutika yang Gadamer bahas disini bukan sebagai metodologi penafsiran, namun penafsiran yang bersifat ontologi. Penafsiran atau understanding justru adalah bagian dari manusia (way of being) itu sendiri. Bagaimana manusia berusaha dalam memahami teks. Teori-teori pokok hermeneutika Gadamer terdiri dari beberapa bentuk yang saling berkaitan, yaitu:

- a. *Wirkungsgeschichtliches Bewusstsein* / kesadaran akan keterpengaruhannya sejarah.

Dalam teori ini penafsir harus sadar akan keterpengaruhannya dalam kondisi hermeneutik tertentu yang akan mempengaruhi penafsirannya. Kesadaran ini tidak mudah diraih dan lebih sering dilupakan, dianggap sebagai faktor yang tidak signifikan dalam usahanya memahami teks. Padahal kondisi sosial, budaya, pendidikan, pengalaman hidup hingga tradisi dapat menghasilkan pemahaman yang berbeda dalam menafsirkan teks. Subjektivitas ini harus diatasi agar penafsiran tetap objektif.

- b. *Vorverständnis* / pra-pemahaman

Keterpengaruhannya sejarah dalam poin pertama akan membentuk pra-pemahaman yang lahir dari bawah sadar terhadap teks yang sedang ditafsirkan. Pra-pemahaman ini sebagai batu pertama yang muncul saat menafsirkan teks yang harus selalu ada. Dengan begitu otak akan memiliki gambaran mengenai teks, walaupun gambaran tersebut bisa saja salah dan tidak sesuai dengan makna teks yang sesungguhnya.

Pra-pemahaman dapat membantu penafsir dalam membaca teks dengan lebih baik. Dalam hal ini, Gadamer mengemukakan bahwa pra-pemahaman yang terlahir harus disikapi secara terbuka terhadap kritik dan koreksi apabila mengandung makna yang tidak tepat agar isi makna teks tidak berubah dan tetap objektif. Pra-pemahaman yang telah

dikoreksi/disempurnakan disebut dengan *Vollkommenheit des Vorverständnisses* (kesempurnaan pra pemahaman).

c. *Horizont Verschmelzung* / asimilasi horizon

Setiap teks selalu memiliki paling tidak dua horizon yang harus digabungkan dalam memahaminya yaitu horizon teks dan horizon pembaca. Penggabungan kedua ini adalah proses yang krusial dalam memahami teks. Diawali dengan horizon pembaca yang telah dimilikinya saat membaca teks, lalu memperhatikan horizon teks yang dimiliki oleh teks itu sendiri. Horizon teks dan horizon pembaca mungkin memiliki persamaan maupun perbedaan di antara keduanya. Dalam hal ini, Gadamer menekankan adanya komunikasi antar horizon yang dapat meluruhkan 'ketegangan' antara keduanya.

Kedua horizon yang ada tidak ada yang lebih benar dan salah, namun harus dicermati poin-poin yang dapat digabungkan menjadi pemahaman baru dari hasil asimilasi horizon. Tidak ada yang salah jika pembaca memiliki horizon yang berbeda dari horizon teks karena pengarang teks dan pembaca hidup dalam masa yang berbeda dengan latar belakang riwayat hidup yang berbeda. Horizon pembaca yang ada bukanlah makna akhir, namun untuk pijakan awal sebagai kemungkinan yang berbicara mengenai teks. Pijakan inilah yang seharusnya tidak boleh menghambat karena dianggap sebagai makna yang paling benar, namun harus dapat membantu memijak dalam memahami makna teks.

Asimilasi ini mempersatukan horizon teks yang objektif dan horizon pembaca yang subjektif, dengan mengutamakan objektifitas teks.

d. *Anwendung/aplikasi*

Setelah melalui langkah untuk menonjolkan objektifitas teks, isi kandungan makna teks sebaik-baiknya dipraktikkan dalam kehidupan. Dalam membaca kitab suci agama, Gadamer menjelaskan bahwa proses yang perlu ditambahkan adalah aplikasi atau penerapan dalam pesan-pesan ajaran agama yang terkandung dalam teks yang ditafsirkan. Nilai kandungan moral yang diambil adalah makna yang lebih dari makna literal. Karena penulisan kitab suci telah jauh beribu tahun yang lalu sehingga horizon teks akan berbeda dengan horizon pembaca di zaman sekarang. Pembaca harus mengaplikasikan teori-teori sebelumnya agar dapat memperoleh makna teks yang sesungguhnya (Syamsuddin, 2017).

**B. Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai Ayat-Ayat *Self-healing* Dalam Tafsir al-Mishbāh**

Sebagaimana telah dijelaskan, hermeneutika Gadamer yang akan digunakan terdapat empat tahapan yang dimulai dari keterpengaruhan sejarah, pra pemahaman kemudian dilanjutkan dengan asimilasi horizon hingga kemudian melalui tahap terakhir yaitu teori aplikasi untuk menyempurnakannya. Hermeneutika Gadamer digunakan agar diperoleh pemahaman teks yang terhindar dari pengaruh pembaca sehingga dapat menghasilkan penafsiran seobjektif mungkin.

## 1. Keterpengaruhan Sejarah dan Pra Pemahaman

Menurut Gadamer, pemahaman seseorang terhadap suatu teks akan sangat dipengaruhi oleh latar belakang kehidupannya. Latar belakang ini mencakup latar belakang sosial budaya, pendidikan hingga pengalaman hidup. Hal ini bukan hal buruk yang harus disembunyikan dan justru harus diakui secara terbuka. Seseorang yang sadar akan keterpengaruhan sejarah dalam dirinya akan lebih mudah menerima kritik, sudut pandang dan ilmu baru yang dapat membantunya memperbaiki pra pemahaman yang telah terbentuk. Kesadaran ini tidak mudah dicapai dan hal ini dapat menghasilkan pemahaman yang sangat subjektif.

Tafsir al-Mishbāh ditulis oleh M. Quraish Shihab selama ia berada di mesir. Pada saat itu ia telah menyelesaikan pendidikan tinggi dan memiliki karir yang stabil yaitu sebagai duta besar Indonesia di Mesir. Kecintaannya pada Al-Qur'an dan tafsirnya telah ditanam sejak kecil oleh keluarganya yang Islami. Ia telah mengenyam pendidikan sejak dini baik formal maupun non formal yang mengantarkannya menjadi tokoh terhormat dengan sumbangan karya yang mewarnai khazanah tafsir Indonesia.

Dalam teori ini, kesadaran akan keterpengaruhan sejarah ini penting dan telah ditekankan oleh Gadamer. Dalam penulisan Tafsir al-Mishbāh, M. Quraish Shihab tidak hanya memaparkan penafsirannya saja namun ia juga mengutip pendapat-pendapat dari ulama terdahulu seperti Fakhruddin Ar-Razi, Ibnu Katsir, Imam Ghazali, Ibrahim Ibnu Umar Al-Biqā'I, Muhammad Husein Thabathaba'I, Muhammad Thantawi, Mutawalli

Sya'rawi hingga Sayyid Quthub dan lain sebagainya. Hal ini memperlihatkan keluasan ilmunya yang telah mempelajari berbagai sumber literatur Al-Qur'an dan tafsir yang ditulis oleh tokoh-tokoh tafsir sebelumnya.

Dengan latar belakang pendidikan yang ditempuhnya, sebagai seorang penafsir, M. Quraish Shihab harus berhati-hati dalam membaca dan menafsirkan teks Al-Qur'an agar tidak menafsirkan sesuai dengan keinginannya semata-mata hanya mengandalkan dari pra pemahaman yang dimiliki. Harus diingat bahwa pra pemahaman yang terbentuk ini mendapat pengaruh dari latar belakang kehidupan M. Quraish Shihab, walaupun jika melihat dari riwayat hidup M. Quraish Shihab telah mendedikasikan diri terhadap Al-Qur'an.

Dalam penekanan aspek kebenaran teks, Gadamer berkata bahwa hal tersebut dapat memiliki kebenaran atas keaslian teks itu sendiri. Keaslian sebagai bentuk kebenaran akan adanya teks dapat diulas dengan mencari sumber-sumber jelas yang digali apabila keberangkatan teks tersebut jelas berawal dari mana. Dari pernyataan tersebut dapat diaplikasikan pada konsep *self-healing* dengan menelusuri sejarah kehadiran penafsiran yang berasal dari Al-Qur'an, *hadits* serta sumber-sumber lainnya yang kredibel.

Salah satu faktor ditulisnya Tafsir al-Mishbāh adalah karena keadaan masyarakat Indonesia yang saat itu membutuhkan penafsiran yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi di Indonesia. Tafsir Al-Qur'an yang hadir pada saat itu sebagian besar menggunakan *tafsir bil*

*ma'tsur* dan hanya mengemukakan penafsiran dari Al-Qur'an, *hadits* dan pendapat sahabat, *tabi'in* hingga ulama klasik sehingga dianggap kurang dapat diamalkan oleh masyarakat Indonesia. Untuk memberikan solusi terhadap permasalahan ini maka M. Quraish Shihab menulis Tafsir al-Mishbāh dengan menggunakan corak *adabi ijtima'i* dengan menafsirkan ayat agar lebih dapat dipahami sesuai dengan kondisi masyarakat pada saat itu.

M. Quraish Shihab terlihat tidak mengabaikan historisitas ayat Al-Qur'an yang ditafsirkannya. Dilihat ketika menafsirkan surah ar-ra'd ayat 28 yang membahas *zikr*, ia memaparkan bagaimana adanya perbedaan pendapat di antara ulama terdahulu mengenai *zikr* yang dimaksud dalam ayat tersebut. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ada pendapat yang menyatakan *zikr* yang dimaksud adalah nama lain Al-Qur'an yaitu adz-*zikr*. Hal ini sebagai jawaban dimana pada saat itu kaum musyrikin meminta bukti kebenaran kenabian nabi Muhammad.

Dalam menafsirkan ayat-ayat dengan asbabun nuzul yang jelas seperti surah Maryam ayat 24-25, Yusuf ayat 87 dan Yunus ayat 57, M. Quraish Shihab selalu menyertakan dan menjelaskan konteks yang terjadi pada saat turunnya ayat. Sedangkan dalam penafsiran ayat berulang Surah Al-Insyirah ayat 5-6, M. Quraish Shihab menegaskan kembali historisitas ayat tersebut yang turun dalam periode Mekkah sebelum hijrahnya nabi ke Madinah. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa pengulangan kata pada ayat sering dijumpai dalam ayat-ayat yang turun dalam periode Mekkah.

Selain itu, M. Quraish Shihab terlihat menggunakan penafsiran para ulama yang mempengaruhi latar belakang pemikirannya. Seperti ketika menafsirkan surah Yunus ayat 57, ia mengutip perkataan Hasan Al-Basri yang berbunyi “Allah SWT menjadikan obat terhadap penyakit-penyakit hati dan tidak menjadikannya sebagai obat jasmani”. Dalam ayat lain dapat dijumpai di penafsiran surah Al-Baqarah ayat 155, M. Quraish Shihab mengutip riwayat Imam Ahmad melalui Hudzifah bin al-Yaman, “Apabila beliau dihadapkan pada kesulitan atau ujian, Rasulullah Saw. melaksanakan Sholat”.

## 2. Asimilasi horizon

Tahapan analisis selanjutnya adalah asimilasi horizon yang merupakan penggabungan horizon pembaca dan horizon teks. Penggabungan ini dilakukan dengan tujuan untuk melahirkan pemahaman yang tidak bertentangan antara dua horizon tersebut dan melahirkan makna baru yang sesuai.

Konsep *self-healing* yang dikemukakan M. Quraish Shihab didasarkan pada tujuannya yaitu ketenangan batin. M. Quraish Shihab memaparkan bahwa *self-healing* dilakukan oleh orang-orang yang merasa sakit dalam dirinya dan mengakui bahwa rasa sakit tersebut membutuhkan penawar yaitu obat. Sehingga jika rasa sakit tersebut bersumber dari hati maka ia sedang membutuhkan obat hati yang dapat menyembuhkan diri dan memberikan ketenangan jiwa yang diidamkannya.

Anggapan awal M. Quraish Shihab terhadap *self-healing* adalah dengan memahaminya secara harfiah, yang melahirkan penafsiran bahwa orang-orang yang melakukan *self-healing* pertama-tama harus sadar bahwa ia memiliki luka dan ingin menyembuhkan luka tersebut dengan memberikan obat. ia lalu memaparkan “obat-obat” yang dapat memberi kesembuhan.

Seorang pembaca teks harus mempunyai keterbukaan untuk mengakui adanya horizon lain, yaitu horizon teks yang bisa jadi bertentangan atau berbeda dengan horizon pembaca. Gadamer menegaskan: “Saya harus membiarkan sebuah teks masa lalu berlaku (memberikan informasi tentang sesuatu). Hal tersebut bukan hanya sebuah pengakuan terhadap ‘*Andersheit*’ (kebenaran) masa lalu, akan tetapi teks masa lalu juga memiliki hal yang harus dikatakan kepadaku.” Jadi memahami sebuah teks merupakan membiarkan teks tersebut berbicara. Interaksi pada kedua horizon tersebut disebut dengan lingkaran hermeneutika. Menurut Gadamer horizon pembaca hanyalah berperan sebagai titik berpijak seseorang dalam memahami teks. Hal tersebut merupakan sebuah ‘kemungkinan’ atau ‘pendapat’ bahwa sesungguhnya teks berbicara tentang sesuatu. Titik pijak tersebut jangan sampai dibiarkan untuk memaksa pembaca agar teks tersebut yang berbicara sesuai dengan titik pijaknya. Begitupun sebaliknya titik pijak tersebut justru harus bisa membantu memahami apa yang sebenarnya dimaksud oleh teks tersebut. Di sinilah terjadinya pertemuan antara

objektivitas teks serta subjektifitas pembaca, yang mana makna objektif teks lebih diutamakan (Sahiron Syamsuddin, 2017).

Asimilasi horizon dalam Tafsir al-Mishbāh terlihat dalam penafsiran surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram*". Sebelum memulai penafsiran ayat ini, M. Quraish Shihab terlebih dahulu memaparkan munasabah ayat dengan ayat-ayat sebelumnya. Baru setelah M. Quraish Shihab menjelaskan dengan detail mengenai *ẓikr* yang diartikan dengan mengingat ia tidak mengabaikan horizon teks dan berusaha menggabungkannya dengan horizon pembaca. Terlihat dari bagaimana ia menguraikan pendapat-pendapat lain mengenai konteks *ẓikr* dalam ayat ini. Bahkan mengakhiri penafsirannya dengan analisis Bahasa pada kata tersebut.

Horizon pembaca juga terlihat dalam penafsiran M. Quraish Shihab untuk surah Ali Imran ayat 200 yang artinya "*Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung*". Selain analisis bahasa untuk kata *ṣābr*, *ṣābiru* dan *wa rābiṭū*, M. Quraish Shihab mengutip pakar ilmu jiwa dari barat yaitu Sigmund Freud dalam membahas sabar sebagai kemampuan manusia memikul sesuatu yang tidak disukai dan mendapat keuntungan dari hal tersebut. M. Quraish Shihab juga tidak mengabaikan horizon teks dengan

menganalisis beberapa kata dalam ayat tersebut. Salah satunya adalah kata *shabiru* yang artinya bersabar dalam menghadapi kesabaran orang lain. Sebagai manusia yang hidup secara sosial, maka akan hidup dalam perjuangan dan perjuangan di jalan Allah menghadapi pihak lain yang sedang berjuang juga. Maka jika kesabaran bertemu dan saling melawan yang mencapai kemenangan adalah orang yang paling bersabar.

### C. Implementasi *Self-Healing* dalam Kehidupan

Setelah melalui proses pemahaman dan penafsiran, makna yang terlahir kemudian harus dipraktikkan ke dalam kehidupan sehari-hari. pesan-pesan atau ajaran-ajaran dari kitab suci yang telah diperoleh dari proses pemahaman. Gadamer mengatakan bahwa pesan-pesan yang diamalkan tersebut adalah lebih dari makna literal teks yang tersurat, yaitu “makna yang berarti” atau pesan yang lebih berarti dari sekedar makna literal. Makna bukanlah apa yang secara orisinal diucapkan atau dimaksud oleh penulis teks, namun lebih daripada itu, apa yang benar-benar ingin disampaikan. Makna yang dimaksud ini, mengutip Gadamer, adalah suatu perintah penafsiran yang membuat teks harus diikuti menurut makna terdalam.

Berangkat dari penafsiran-penafsiran atas Q.S Ar-Ra'd ayat 28 oleh M. Quraish Shihab, lalu dilanjutkan dengan ayat-ayat *self-healing* yang lain penulis menganalisa ada beberapa konsep yang bisa diimplementasikan sebagai metode *self-healing*. *Self-healing* secara umum memiliki tujuan yaitu mencapai pada ketenangan dan ketenteraman hati dan jiwa. Ketenangan jiwa ini adalah kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman

setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Keyakinan harus dicapai dengan melaksanakan ibadah dan penopangnya. Seseorang yang telah mencapai ketenangan jiwa tidak akan goyah dalam menghadapi rintangan kehidupan (Mu'minah, 2023).

### 1. *Self-Healing* dengan *Ẓikr*

M. Quraish Shihab menjelaskan dalam penafsirannya bahwa *ẓikr* ialah penawar bagi hati yang tertutup. Mengingat Allah ialah penglihatan hati, yang apabila dilakukan dengan sebenar-benarnya yakni dengan lidah, pikiran, hati dan anggota tubuh maka akan menumbuhkan ketakwaan kepada Allah, pengawasan serta rasa takut pada murka dan siksa-Nya. Sehingga hati manusia akan terhubung dengan Allah dan menyadarkan diri manusia atas kelalaian terhadap petunjuk-Nya. Mengingat Allah akan membuka mata hati manusia hingga tersingkaplah apa yang menutup mata mereka.

Dalam buku yang berjudul “Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Doa”, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa zikir tidak hanya meliputi zikrullāh atau mengingat Allah saja. Hal ini bukan berarti bahwa konteks zikir yang diajarkan dan dianjurkan oleh agama selama ini, bahwa yang harus diingat dan disebutkan adalah Allah berarti salah. Menurut Quraish, jika merujuk kepada Al-Qur’an, maka akan ditemukan ayat-ayat yang cukup banyak menggunakan redaksi perintah untuk mengingat sebagai objek zikir. Objek zikir ini oleh Quraish dirangkum menjadi 5 objek zikir,

yakni : (1) *Ẓikrullāh* atau mengingat Allah swt.; (2) Mengingat hari-hari Allah swt.; (3) Mengingat kitab Allah swt.; (4) Mengingat tokoh-tokoh yang baik atau buruk dalam kisah-kisah Al-Qur'an; (5) Mengingat diri manusia dengan merenungi asal perjalanan hidup manusia (Shihab, 2006).

Dengan mengingat Allah, akan dijanjikan hati yang tenang. Lalu kita lihat konteks mengingat Allah itu Tuhan menjadikan segala sesuatu ini jangkar emosi. Apapun yang ditemui akan membawa jangkar kembali pada mengingat Allah. Apabila melihat orang sakit, jangkar membawa kembali mengingat Allah dan mensyukuri keadaan, bahwa sesungguhnya, mengingat Tuhan itu adalah lambang kekal yang membawa pelakunya ketenangan batin.

Mengingat Allah dimulai dari dalam hati, lalu kemudian menuju lisan dengan melafalkan *ẓikr* yang memuji Allah dan memohon ampunan-Nya, hingga terlihat pada anggota badannya yang lain seperti *ṣalat* dan puasa. Lafal *ẓikr* bervariasi dan yang paling sering diamalkan oleh umat muslim adalah “SubhanAllah wal hamdulillah wa la ilaha illAllah wAllahu akbar la haula wa la quwwata illa billahil ‘aliyyil ‘adhim”. Namun, hal ini tidak membatasi *ẓikr* hanya pada lafal tertentu saja. Seluruh kegiatan yang diniatkan kepada Allah tentu akan bernilai pahala.

Seperti yang telah dituliskan di atas, *ẓikr* adalah mengingat Allah yang dilafalkan dengan lisan. Hal ini mengandung makna bahwa hati yang mengingat Allah akan membuat lisan bergerak menyebut asma-Nya. *Ẓikr* harus dilafalkan dari lubuk hati yang paling dalam dengan mengharap

Ridha Allah dan rasa Ikhlas sehingga hilanglah seluruh penyakit hati, rasa cemas, gelisah, was-was, hingga iri dengki yang akan membakar amal perbuatan baik manusia.

*Zikr* adalah aktivitas individu yang harus dimulai dari diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain sehingga cocok dan efektif digunakan sebagai metode *self-healing*. Dimulai dari menyadari dan mengakui penderitaan hati yang terjangkit penyakit-penyakit pembawa keburukan pada hati yang terjangkit, lalu berusaha membersihkan hati dengan mengingat Allah, mengingat keberadaan-Nya, kekuasaan-Nya, ke Maha Besar-Nya bahwa Allah adalah Maha Penyembuh bagi hamba-Nya untuk mengobatinya.

Praktik *zikr* sebagai *self-healing* telah diuji efektivitasnya dalam beberapa penelitian salah satunya adalah Pengaruh Terapi Psikoreligius: *Zikr* Pada Pasien Halusinasi Pendengaran di RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta oleh Deden Dermawan pada tahun 2017 dengan hasil yang menyatakan bahwa 5 dari 8 responden mengatakan halusinasi berkurang setelah melakukan *zikr* (Dermawan, 2017).

Dengan kondisi zaman yang berjalan dengan cepat, praktik pelaksanaan *self-healing* dengan *zikr* dapat menjadi alternatif karena pelaksanaannya yang cepat, tidak memberikan efek samping, dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja, serta tidak membutuhkan alat serta bantuan dari orang lain. Selain itu, *zikr* juga

membawa manfaat instan yaitu membuat hati menjadi tenang dan menjernihkan pikiran.

## 2. *Self-Healing* dengan Sabar

Sabar adalah menahan, sehingga melakukan *self-healing* dengan sabar artinya menahan hati dari rasa gundah, menahan lisan untuk mengeluh, dan menahan diri dari melakukan perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah. Sabar bisa menjadi tindakan preventif dari penyakit-penyakit yang singgah di dalam hati, sekaligus menjadi obat yang menahan penyakit tersebut menjadi semakin besar.

Mengenai kesabaran telah dicontohkan oleh para utusan Allah yang sifat sabarnya seluas samudera walaupun selalu ditimpa musibah selama hidupnya. Kita lihat Nabi Muhammad yang dari lahirnya telah ditinggalkan ayahandanya hingga perjalanan dakwahnya yang melalui rintangan yang terjal dan membuat beliau mengorbankan keringat, air mata dan darah demi memenuhi tugasnya sebagai utusan Allah. Namun, semua itu dilaluinya dengan hati yang tetap kokoh dan terus bersabar hingga membuahkan hasil.

Sifat sabar yang tertanam dalam jiwa seseorang akan membuatnya memiliki energi positif yang mendorongnya untuk terus kuat dalam menjalani cobaan dan meneguhkan hatinya. Hal ini tentu akan membuat hati terhindar dari penyakit-penyakit yang menggerogoti hati ketika merasa gelisah, rasa takut hingga depresi yang akan menurunkan kondisi mental. ketika tidak adanya sifat sabar dalam diri seseorang maka akan

mudah bagi hatinya untuk terserang penyakit yang akan memengaruhi kesehatan mental hingga fisiknya.

Sabar dalam islam merupakan sifat yang sangat pokok, harus dimiliki oleh setiap umat islam dan merupakan pokok dasar beberapa ibadah dalam rukun islam. Bahkan menurut imam al Ghazali dalam kitabnya Ihya 'Ulumuddin, puasa itu setengah dari sabar dan sabar itu setengah dari iman. Ketika *ṣalat* kita terlatih sabar dari mulai menyucikan diri lalu melakukan Gerakan *ṣalat* secara tertib dan tuma'ninah, ibadah puasa yang menjadikan sabar sebagai keseluruhan ibadah dari mulai sabar menahan rasa lapar, sabar menahan hawa nafsu hingga sabar menunggu waktu berbuka puasa. Begitu pun dengan rukun islam yang kelima yaitu ibadah haji, pelaksanaannya mulai dari ihram, wukuf, thawaf, jumrah, sa'I dan sebagainya yang memiliki tata cara pelaksanaan dalam waktu yang telah ditentukan. Maka jika sifat sabar telah tertanam di dalam diri, mengerjakan ibadah akan terasa lebih mudah dan muncul rasa Ikhlas.

Walaupun sabar memiliki arti menahan, namun bukan berarti kita hanya harus menahan diri dengan hanya diam saja tanpa berusaha dan hanya mengandalkan doa. Dalam beberapa situasi, sabar justru diaplikasikan dengan tidak berdiam diri dan bergerak mencari jalan keluar permasalahan. Contohnya adalah sabarnya orang sakit.

Orang yang sedang sakit tidak bisa dikatakan bersabar apabila ia hanya berbaring di atas Kasur sambil menunggu sehat kembali. Ia dapat dikatakan sabar jika ia bergerak mencari obat, dan pergi untuk

memeriksa penyakitnya kepada dokter agar ia bisa segera menyembuhkan dirinya. Selama proses tersebut tentu saja harus diiringi sifat sabar dan yakin kepada Allah Yang Maha Penyembuh.

Dalam surah Maryam ayat 24-25, yang menceritakan Maryam yang sedang hamil dan melahirkan seorang diri. Kemudian wahyu turun untuk memberitahu Maryam agar bersabar dengan berusaha untuk mencari makanan untuk dirinya sendiri. Ayat yang turun tidak berhenti setelah menghibur Maryam, namun dilanjutkan dengan motivasi agar Maryam tetap bersabar dan mengusahakan yang terbaik untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah akan menolong hamba-Nya yang menolong dirinya sendiri.

Sabar dapat digunakan sebagai *self-healing* yang paling cepat dan mudah dilakukan karena hanya memerlukan hati dengan tekad untuk menyembuhkan diri. Ketika menghadapi masalah, menerapkan sabar agar lisan tidak melontarkan perkataan buruk, dan hati agar tidak menghitam akibat sifat-sifat tercela yang timbul akibat rasa gelisah dan cemas. Kemudian memikirkan cara terbaik untuk mendapatkan solusi untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi.

### 3. *Self-Healing* dengan *Ṣalat*

*Ṣalat* memang adalah perintah dan kewajiban bagi setiap umat Islam. Dengan melaksanakan *ṣalat* maka gugurlah kewajiban. *Ṣalat* yang dilakukan dengan khusyu', tuma'ninah dengan penuh kesadaran semata-mata mengharap Ridha Allah pada hakikatnya menyatukan fisik, mental

dan spiritual pelakunya dan akan mempererat hubungan antara pemohon yaitu hamba dengan penciptanya.

Dalam *ṣalat* juga terdapat berbagai aspek yang dibutuhkan dan dapat diterapkan untuk *self-healing* bagi manusia, sebagaimana aspek-aspek yang terdapat dalam *ẓikr* yakni aspek terapeutik (olahraga), aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek kebersamaan. Walaupun mirip dengan *ẓikr*, namun keduanya jelas berbeda. *Ṣalat* merupakan aktivitas wajib yang tata caranya telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, dengan konsekuensi hukum mendapatkan pahala jika melaksanakan dan berdosa jika meninggalkan.

Dalam Tafsir al-Karim ar-Rahman Fi Tafsir Kalam al-Mannan, Abdu ar-Rahman bin Nāṣir bin Abdullah as-Sa'adi dalam menafsirkan Surah Ar-Ra'd ayat 28, bahwa pada ayat tersebut Allah SWT menjanjikan ketentraman, ketenangan hati, damai, dan lapang dada bagi mereka yang mengerjakan *ṣalat* karena ketika seseorang *ṣalat* berarti berinteraksi langsung dengan Allah SWT. Yaitu kesepian, kegelisahan, kecemasan, ketakutan hilang digantikan dengan ketentraman.

Dewasa ini, dalam masyarakat modern *ṣalat* seringkali hanya dilaksanakan sebagai kewajiban. Padahal jika diresapi makna *ṣalat* mulai dari menyucikan diri dengan wudhu, niat takbiratul ihram hingga salam maka akan didapati do'a dan *ẓikr* sepanjang pelaksanaannya. Bahkan gerakan-gerakan *ṣalat* seperti takbir, ruku' dan sujud masing-masing

mengandung pesan dan manfaat bagi yang melakukannya dengan sungguh-sungguh sesuai aturan.

*Ṣalat* di hari dimana amal perbuatan manusia ditimbang, akan menjadi amalan pertama yang ditimbang. Hal ini bukan tanpa alasan karena *ṣalat* mengandung banyak ibadah sekaligus dan merupakan tolak ukur kualitas keimanan seseorang. Orang dengan kualitas *ṣalat* yang bagus pasti akan terlihat dirinya berkualitas juga.

Pelaksanaan *ṣalat* yang melibatkan gerakan fisik juga memberikan manfaat tersendiri. Ia akan memberikan waktu istirahat bagi tubuh di tengah kesibukan pekerjaan, untuk kembali menghadap kepada Sang Pencipta dan memberikan ruang untuk pikiran untuk mengalihkan fokus dari pekerjaan untuk kembali kepada Allah dan meminta untuk diberikan kemudahan untuk menjalani sisa hari. *ṣalat* dengan Gerakan yang sesuai dengan agama akan memberikan relaksasi bagi fisik. Pelaksananya secara rutin minimal lima kali sehari dalam waktu yang telah ditentukan juga memiliki hikmah tersendiri.

## BAB IV PENUTUP

### A. Kesimpulan

Setelah dipaparkan mengenai konsep *self-healing* dalam Tafsir al-Mishbāh beserta analisisnya dari bab I sampai bab III, dapat ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang sebelumnya telah dipaparkan di bab I sebagai berikut:

Menurut M. Quraish Shihab, *self-healing* dilakukan oleh orang-orang yang sadar bahwa dirinya sedang sakit dan membutuhkan obat untuk menyembuhkan dirinya dan memperoleh ketenangan jiwa serta batinnya. ayat-ayat mengenai *self-healing* yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikelompokkan sebagai berikut: Surah Ar-Ra'd ayat 28, Al-Anfal (8): 2, Yunus (10) ayat 57 dan Az-Zumar (39): 23 yang membahas mengenai mengingat Allah, Al-Baqarah (2): 153 dan 155, Ali Imran ayat 200, At-Taubah (9): 14, Yusuf (12): 87, Maryam (19): 24-25, Muhammad (47): 7 dan Al-Insyirah (94): 5-6 yang membahas tentang bagaimana sabar sebagai solusi dari masalah, serta Al-Baqarah (2): 153 yang menuliskan *ṣalat* sebagai penolong umat Islam.

Dengan menggunakan hermeneutika Gadamer, diperoleh hasil analisis keterpengaruhannya sejarah M. Quraish Shihab yang menggunakan *asbabun nuzul*, *munasabah*, historis teks yang menghasilkan pra-pemahaman, kemudian horizon teks mulai dari segi Bahasa dan horizon pembaca disatukan menjadi asimilasi horizon hingga terbentuklah penafsiran. Dari proses tersebut kemudian penulis menganalisis

implementasi konsep *self-healing* yang dapat diterapkan dalam kehidupan yaitu *self-healing* dengan *zikr*, *self-healing* dengan sabar dan *self-healing* dengan *ṣalat*.

## **B. Saran**

Setelah penulis menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, penulis menyadari beberapa kekurangan dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Perlu penelitian terhadap penafsiran konsep *self-healing* yang lebih komprehensif. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian tentang konsep *self-healing* menurut Tafsir al-Mishbāh dengan kitab-kitab tafsir yang lain. Perlu adanya penelitian yang lebih mendalam sehingga dapat menghasilkan hasil yang lebih komprehensif.
2. Dari segi kontekstualisasi, penulis berharap konsep *self-healing* dalam al-Qur'an yang telah terbentuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesehatan mental umat tetap terjaga dan mencapai ketenangan batin. penulis berharap penelitian ini dapat berguna bagi akademisi UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al Hadad, A. (2022). *Terapi Self Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya As'Sa'adah)*. [Diploma, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten]. <http://repository.uinbanten.ac.id/8292/>
- Azyyati, F. I. (2019). *Tartib al-nuzul dan implikasinya terhadap penafsiran (studi kitab al-tafsir al-hadis karya Izzat Darwazah* [Bachelor Thesis, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44039>
- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Cambridge Dictionary. (2023). Dalam *Cambridge Dictionary*. Cambridge University Press. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing>
- Christyanto, A. Y., Rahman, I. K., & Hafidhuddin, D. (2021). Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194>
- Dermawan, D. (2017). Pengaruh Terapi Psikoreligius: *Zikr* Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.237>
- Ependi, A. (t.t.). *Konsep Zikir Menurut Dr. Quraish Shihab Dalam Tafsir al-Mishbāh*.
- Feri, R. A. (2018). *Konsep etika Syekh al Zarnuji dalam kitab Ta'lim al Muta'allim: Analisis hermeneutika Hans-Georg Gadamer* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <https://digilib.uinsa.ac.id/27914/>
- Gadamer, H.-G., & Sahidah, A. (2004). *Kebenaran dan metode: Pengantar filsafat hermeneutika*. Pustaka Pelajar.
- Hanif, M. (2017). Hermeneutika Hans-Georg Gadamer Dan Signifikansinya Terhadap Penafsiran Al-Quran. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(1), 93–108. <https://doi.org/10.24090/maghza.v2i1.1546>

- Harefa, A. M. (2022). *Self-healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)* [Bachelor Thesis, FU]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64619>
- Hasanah, H. (2017). Hermeneutik Ontologis-Dialektis Hans-Georg Gadamer. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 1–32.
- Hilmy Rabi'ah Nur, 17210839. (2021). *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir al-Mishbāh Karya M. Quraish Shihab* [Institut Ilmu Al Quran (IIQ) Jakarta]. <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1483>
- Huda, N., Hamid, N., & Mishbāh, M. K. (2020). Konsep Wasathiyyah M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh (Analisis Hermeneutika Hans-Georg Gadamer). *International Journal Ihya' 'Ulum al-Din*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.21580/ihya.22.2.6768>
- Indonesia's Mental Health State & Access to Medical Assistance*. (2022, Oktober 7). <https://info.populix.co/report/mental-health-in-indonesia/>
- Iqbal, M. (2016). *Metode Penafsiran al-Qur'an M. Quraish Shihab*. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tsaqafah/article/view/120>
- Isnaini, N. A. (2021). *Konsep Amar Ma'ruf Nahi Munkar menurut NU dan FPI: Analisis Hermeneutika Hans-Georg Gadamer* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <https://digilib.uinsa.ac.id/50960/>
- M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir | Nur | Jurnal Ushuluddin*. (t.t.). Diambil 29 Mei 2023, dari <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/ushuludin/article/view/696>
- Mustafa; (2010). *M. Quraish Shihab: Membumikan Kalam di Indonesia* (Jogjakarta). Pustaka Pelajar. [//libcat.uin-malang.ac.id/index.php?3Fp%3Dshow\\_detail%26id%3D39036](http://libcat.uin-malang.ac.id/index.php?3Fp%3Dshow_detail%26id%3D39036)
- Najwa Shihab (Direktur). (2022, April 16). *Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing Dalam Al-Qur'an? | Shihab & Shihab*. <https://www.youtube.com/watch?v=o7WTX6D2F2Y>
- Nurjanah, E. (2022). *Self Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Azhâr dan Tafsir Al-Munîr)* [Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta]. <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/2037>

- Rahimah, M. (2022). *Konsep Self Healing dengan Zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L. 1944 M))* [Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta]. <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1954>
- Rahmasari, D. (2015). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Unesa University Press.
- Ramayuni, D. (2022). *Hedonistik Selfhealing (Studi Analisis Pemikiran al-Farabi)* [Preprint]. Open Science Framework. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7y5z2>
- Rizqi, A. K. (2022). *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)* [Diploma, IAIN Ponorogo]. <https://doi.org/10/1/ARIARI.pdf>
- Robbani\*, A. S., Mukhlis, A., Astari, R., Maryamah, N. A., & Aufa, A. (2023). *Self-healing Concept in The Quran: An Analysis of Sakana and Ithma'anna Words*. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.24815/jr.v6i1.29237>
- Safi'i, M. N. (2020). *Konsep tauhid salafi dalam Buku Mulia dengan manhaj salaf karya Yazid Bin Abdul Qadir Jawaz: Analisis Hermeneutika Hans-Georg Gadamer* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/44829/>
- Sahiron Syamsuddin, -. (2017). *Hermeneutika Dan Pengembangan Ulumul Qur'an*. Pesantren Nawasea Press. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/40731/>
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Lentera Hati Group.
- Shihab, M. Q. (2012a). *Tafsir al-Mishbāh volume 1: Pesan, kesan dan keserasian al-qur'an (surah al-fatihah, surah al-baqarah)* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q. (2012b). *Tafsir al-Mishbāh Volume 2* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q. (2012c). *Tafsir al-Mishbāh Volume 5* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q. (2012d). *Tafsir al-Mishbāh Volume 6* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q. (2012e). *Tafsir al-Mishbāh Volume 8* (Cetakan V). Lentera Haiti.

- Shihab, M. Q. (2012f). *Tafsir al-Mishbāh Volume 12* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q. (2012g). *Tafsir al-Mishbāh volume 13: Pesan, kesan dan keserasian al-qur'an* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q. (2012h). *Tafsir al-Mishbāh Volume 15 Juz 'Amma* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Shihab, M. Q., & Fauzi, I. A. (2013). *Membumikan al-Quran: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Mizan.
- Syamsuddin, S. (2006). Integrasi Hermeneutika Hans Georg Gadamer ke dalam Ilmu Tafsir? Sebuah Proyek Pengembangan Metode Pembacaan Al-Qur'anuran pada Masa Kontemporer. *dalam Makalah dipresentasikan pada Annual Conference Kajian Islam yang dilaksanakan oleh Ditpertaiss DEPAG RI pada tanggal*, 26–30.
- Tentang Kami / Populix*. (2023, Maret 13). <https://info.populix.co/tentang-kami/>
- Wartini, A. (2014). Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir al-Mishbāh. *HUNafa: Jurnal Studia Islamika*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.24239/jsi.v11i1.343.109-126>
- Wartini, A. (2016). Tafsir Feminis M. Quraish Shihab: Telaah Ayat-Ayat Gender dalam Tafsir al-Mishbāh. *PALASTREN: Jurnal Studi Gender*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.21043/palastren.v6i2.995>
- Zakiah, N. (2022). *Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)* [Program Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta]. <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1691>

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas diri

1. Nama lengkap : Dea Novia Sari
2. Nim : 1917501010
3. Tempat/tgl. Lahir : Cilacap/10 November 2001
4. Nama ayah : Alm. Sugiyono
5. Nama ibu : Ani Ratnawati, S. Pd.
6. Email : [deanoviasari123@gmail.com](mailto:deanoviasari123@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

#### 1. Pendidikan Formal

- a. TK/RA, tahun lulus : TK 'Aisyiyah Bustanul Athfal Sampang, 2007
- b. SD/MI, tahun lulus : SD Negeri Sampang 01, 2013
- c. SMP/MTs, tahun lulus : MTs Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta, 2017
- d. SMA/MA : MA Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta, 2019
- e. S1, tahun masuk : UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2019

#### 2. Pendidikan Non-Formal

- a. Pondok Pesantren Modern Elfira Purwokerto 2019-2020

### C. Pengalaman Organisasi

1. Sekretaris Bidang Kader Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Komisariat Sutan Mansur periode 2021-2022
2. Anggota Bidang Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Komisariat Sutan Mansur periode 2022-2023