

**TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153 SEBAGAI BASIS  
DALAM PENGEMBANGAN *SELF HEALING***



**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**DEVI ALIFVIA PANGESTUTI  
NIM. 1817501013**

**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 : Devi Alifvia Pangestuti  
NIM : 1817501013  
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 Naskah Skripsi berjudul "TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153 SEBAGAI BASIS DALAM PENGEMBANGAN *SELF HEALING*" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya 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, 5 Juli 2023

Yang menyatakan,



Devi Alifvia Pangestuti

NIM. 1817501013

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 5 Juli 2023

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi  
Sdr. Devi Alifvia Pangestuti  
Lamp : 5 Eksemplar

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora

UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri

di Purwokerto

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

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

Nama	: Devi Alifvia Pangestuti
NIM	: 1817501013
Fakultas	: Ushuluddin Adab dan Humaniora
Jurusan	: Studi Al-Qur'an dan Sejarah
Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul	: Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan <i>Self Healing</i>

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

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih.  
*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing,



Dr. Hartono, M. Si.  
NIP. 197205012005011004



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

## PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing***

Yang disusun oleh Devi Alifvia Pangestuti Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 13 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama (S. Ag)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

**Farah Nuril Izza, Lc., M. A., Ph. D**  
NIP. 198404202009122004

Penguji II

**Harisman, M. Ag**  
NIP. 198911282019031020

Ketua Sidang/Pembimbing

**Dr. Hartono, M. Si.**  
NIP. 197205012005011004

Purwokerto, 24 Juli 2023

Dekan

**Prof. Dr. H. Nadiyah, M. Ag.**  
NIP. 196309221990022001

## MOTTO

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.*

(QS. Yunus ayat 57)



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah* segala puji syukur kepada Allah atas izin serta ridho-Nya karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ini penulis pesembahkan pula kepada semua pihak yang turut mendoakan, memberi dukungan serta membantu penulis selama proses penyusunan karya ini hingga selesai.

1. Kedua orang tua saya, Ayahanda Hayat Sumpeno dan Ibunda Riyati, serta adik saya Muhaecal Dwi Khatami. Penulis haturkan terimakasih banyak atas limpahan cinta, kasih serta sayang-Nya yang begitu penulis hargai dengan hati penuh rasa syukur. Semoga Allah selalu membersamaimu dengan limpahan kasih sayang-Nya, dianugerahkan kesehatan, keberkahan hidup, kebaikan, kebahagiaan, kesejahteraan, rezeki yang halal serta yang paling utama semoga Allah membalas segala kebaikan yang tidak mampu penulis sebutkan satu per satu dengan ganjaran pahala yang berlipat ganda dan keselamatan dunia akhirat, *Āmīn*.
2. Bapak Dr. Hartono, M. Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberi arahan, ilmu baru, serta selalu sabar dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga Allah senantiasa membersamai dengan limpahan kasih serta sayang-Nya, keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan baik dunia maupun akhirat, *Āmīn*.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirraabbil'alamīn*, penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. atas karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing*”**. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad saw beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya, *Āmīn*.

Skripsi ini di ajukan sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan program Sarjana (S1) jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora di Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar dan terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak dalam proses penyusunannya baik secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Mohammad Roqib, M.Ag., selaku Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Hj. Naqiyah Mukhtar, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Hartono, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan juga selaku Dosen Pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang telah meluangkan waktunya, pikiran serta sabar dalam membimbing penulis. Sehingga tanpa kritik dan saran yang membangun dari beliau tentunya skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

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. HM. Safwan Maburr AH, M.A., selaku Ketua Jurusan Studi Ilmu Al-Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. AM. Ismatulloh, S. Th.I, M.S.I., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan ilmu yang begitu berharga dan membantu dalam proses studi penulis.
9. Seluruh Staff Administrasi Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
10. Ibu Ulfah Ruli Hastuti selaku pustakawan yang senantiasa membantu penulis dalam mencari referensi kitab di perpustakaan.
11. Yang paling utama, kedua orang tua yang amat penulis cintai dan hormati Ayahanda Hayat Sumpeno dan Ibunda Riyati, serta adik saya Muhaecal Dwi Khatami yang senantiasa memberi dukungan, doa, dan nasihatnya. Semoga Allah selalu mengiringi dengan segala kebaikan dan kasih sayang-Nya,

kebahagiaan, kesehatan, keberkahan hidup, dan keselamatan dunia akhirat, *Āmīn*.

12. Seluruh teman-teman seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2018
13. Sahabat-sahabat penulis (Alma, Vika, Mba Lia, Aurel, Annisa, Elma, Ayu) dan yang lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namun penulis haturkan terima kasih banyak telah memberikan banyak bantuan, doa serta dukungan selama perjalanan menyelesaikan jenjang S1 ini.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu dan telah membantu penulis dan menyelesaikan skripsi ini.

Kepada semuanya, penulis memanjatkan do'a kehadiran Allah SWT., semoga jasa-jasa mereka diterima oleh Allah SWT sebagai amal yang Sholeh dan mendapatkan ganjaran pahala yang lebih baik dari Allah SWT. *Āmīn*.

Kemudian penulis mengakui bahwa kehadiran skripsi ini sangat jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun kepenulisannya karena hal ini bersumber dari keterbatasan yang penulis miliki. Oleh sebab itu, penulis memohon kepada pembaca atau peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penulisan ini sebagai referensi dan menyempurnakan kembali tulisan ini agar tetap relevan dengan perkembangan zaman.

## 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. Nomer :158/ 1987 dan Nomer : 0543b/U/1987.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	s dan ye
ص	Şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)

ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	ء	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

**B. Konsonan rangkap karena Syaddah ditulis rangkap**

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

**C. Ta' Marbūtah di akhir kata apabila dimatikan ditulis h**

حكمة	Ditulis	<i>Ḥikmah</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.

1. Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, makaditulis dengan *h*.

كرامة اولياء	Fathah	<i>Karāmah al-auliya'</i>
--------------	--------	---------------------------

2. Bila *ta' marbutah* hidup atau dengan harakat, fathah atau kasrah atau dhamah ditulis dengan *t*

زكاة الفطر	Fathah	<i>Zakāt al-fitr</i>
------------	--------	----------------------

#### D. Vokal Pendek

-----	Fathah	Ditulis	A
-----	Kasrah	Ditulis	I
-----	Dammah	Ditulis	U

#### E. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	Ā <i>Jāhiliyah</i>
2.	Kasrah + ya' mati تنسى	Ditulis Ditulis	Ā <i>Tansā</i>

3.	Kasrah + ya'  mati  كريم	Ditulis  Ditulis	Ī  <i>Karīm</i>
4.	D'ammah +  wāwu mati  فروض	Ditulis  Ditulis	Ū  <i>Furūd</i>

### F. Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati  بينكم	Ditulis	Ai  <i>Bainakum</i>
2.	Fathah + ya' mati  قول	Ditulis	Au  <i>Qaul</i>

### G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم لأزيدنكم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

### H. Kata sandang alif +lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

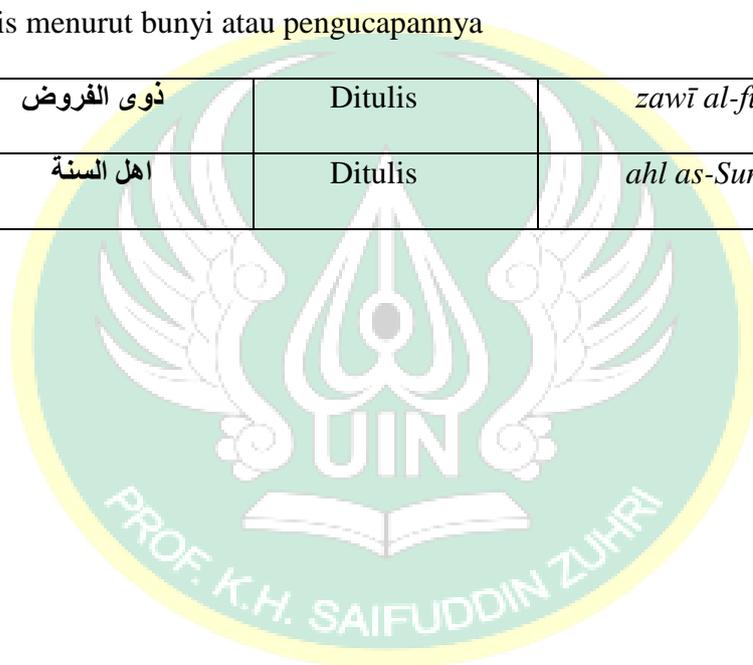
2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l* (el) nya.

السما	Ditulis	<i>As-Sama'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

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

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

ذوى الفروض	Ditulis	<i>zawī al-furūd'</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>



# TAFSIR SURAH AL-BAQARAH AYAT 153 SEBAGAI BASIS DALAM PENGEMBANGAN *SELF HEALING*

Devi Alifvia Pangestuti  
1817501013

E-mail: [devialifvia15@gmail.com](mailto:devialifvia15@gmail.com)  
FUAH UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri

## ABSTRAK

Pada saat ini permasalahan berkaitan dengan psikologis pada seseorang banyak diperbincangkan. Masa pandemi COVID-19 sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang. Apalagi pada saat ini, banyak orang yang kehilangan pekerjaannya. Hingga saat ini, masyarakat Indonesia masih banyak yang mengalami kecemasan maupun depresi. Oleh karena itu, mereka memerlukan pertahanan diri untuk menghadapi penyelesaian konflik, namun masih terdapat banyak masyarakat memendam emosi dan permasalahannya. Sehingga, sangat diperlukan untuk mengenali, mengatasi, sampai pada penyelesaian permasalahan dan penyembuhan diri.

Akhir-akhir ini istilah *self healing* menjadi sudah tidak asing lagi terdengar. Istilah ini sering menjadi perbincangan terutama di kalangan anak muda. *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Berangkat dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 Sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing*.

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang berfokus dalam penggalian dan penelusuran data yang berasal dari al-Qur'an, buku-buku, jurnal-jurnal, dan sebagainya yang berhubungan dengan penelitian ini. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teori tahlili dan strategi *coping* untuk menganalisis pengembangan dari penafsiran surah Al-Baqarah ayat 153.

Hasil dari penelitian ini yaitu dalam surah Al-Baqarah ayat 153 menyebutkan bahwa seseorang hendaknya memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Sebab, dengan Allah akan menolong orang-orang yang sabar. Kemudian, ditemukan beberapa implementasi dari pengembangan *self healing* dalam surah Al-Baqarah ayat 153 dalam perspektif *coping* Lazarus yaitu *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu sebagai seorang yang beriman kepada Allah SWT berarti ia memiliki kesadaran akan tanggung jawab, *self controlling* (pengendalian diri) yaitu sebagai umat muslim cara yang dapat dilakukan dalam pengendalian diri yaitu dengan bersabar dan shalat, *distancing* (menjaga jarak) yaitu menjaga jarak dengan permasalahan yang dihadapi dengan cara bersabar untuk menemukan solusi dari suatu permasalahan, *escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindarkan diri dari permasalahan yang

dihadapi dengan cara memasrahkan atas permasalahan yang terjadi kepada Allah SWT.

**Kata kunci:** *Self healing*, Tafsir Tahlili, Tafsir Al-Azhar



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Telaah Pustaka .....	6
E. Kerangka Teori.....	10
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan .....	21
<b>BAB II</b>	
<b>PENAFSIRAN SABAR, SHALAT, ALLAH SEBAGAI PENOLONG, DAN ALLAH BERSAMA ORANG SABAR DALAM AL-QUR'AN SURAH AL-BAQARAH AYAT 153</b> .....	<b>22</b>
A. Sabar.....	22
B. Shalat.....	29
C. Allah Sebagai Penolong .....	34
D. Allah Bersama Orang Sabar .....	36
<b>BAB III</b>	
<b>PENGEMBANGAN <i>SELF HEALING</i> BERDASARKAN SURAH AL-BAQARAH AYAT 153</b> .....	<b>39</b>

A. <i>Self Healing</i> dalam Penafsiran .....	39
1. Pengertian <i>Self Healing</i> .....	39
2. Tujuan <i>Self Healing</i> .....	40
3. Macam-Macam <i>Self Healing</i> .....	41
4. Keuntungan Melakukan <i>Self Healing</i> .....	47
B. Implementasi Pengembangan <i>Self Healing</i> Berdasarkan Surah Al-Baqarah Ayat 153 dalam Perspektif Teori <i>Coping</i> Lazarus .....	51
<b>BAB IV</b>	
<b>PENUTUP</b> .....	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran dan Rekomendasi .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	<b>72</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>81</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat-surat penelitian
  - a. Rekomendasi Munaqosyah
  - b. Blangko Bimbingan Munaqosyah
2. Sertifikat-sertifikat
  - a. Sertifikat BTA/PPI
  - b. Sertifikat Ujian Aplikasi Komputer
  - c. Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
  - d. Sertifikat Pengembangan Bahasa Arab
  - e. Sertifikat PPL
  - f. Sertifikat KKN



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada saat ini permasalahan berkaitan dengan psikologis pada seseorang banyak diperbincangkan. Permasalahan tersebut banyak diperbincangkan terutama di kalangan anak muda. Perubahan sosial yang sangat cepat menyebabkan gaya hidup dan perilaku seseorang berubah. Perkembangan zaman yang semakin cepat juga menyebabkan seseorang harus dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan kondisi saat ini. Dengan penyesuaian diri tersebut terkadang menyebabkan seseorang sulit untuk beradaptasi.

Terdapat dampak yang cukup signifikan terjadi pada masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19. Pada masa ini menyebabkan kehidupan masyarakat menjadi berbeda dari masa sebelumnya. Sehingga, masyarakat menjadi sulit untuk melakukan penyesuaian dengan kondisi yang baru dan menimbulkan *stres* bahkan hingga terjadi trauma. Dengan banyaknya berita dan informasi terkait penyebaran COVID-19 hingga mengakibatkan masyarakat mengalami ketakutan, kecemasan, dan khawatir akan situasi yang mereka hadapi (Sulaiman, 2021: 210).

Pada masa pandemi COVID-19, hampir seluruh manusia yang hidup pada masa ini terkena dampaknya. Apalagi pada saat ini, banyak orang yang kehilangan pekerjaannya. Akibatnya, perekonomian yang semakin sulit

menyebabkan seseorang rentan terkena depresi. Sehingga, tidak jarang dapat menyebabkan masalah psikologi yang cukup serius dan harus segera diatasi dengan cara yang baik dan benar.

Selain itu, kejenuhan seseorang terhadap rutinitas sehari-hari yang dilakukan terus menerus seringkali menjadi penyebab seseorang mengalami stres. Bahkan, kondisi ini dapat terjadi pada anak muda. Pembelajaran secara online yang dilakukan saat pandemi tentunya menyebabkan mahasiswa harus selalu berada di rumah. Dalam pembelajaran tersebut seringkali dosen memberikan tugas kuliah kepada para mahasiswanya. Pada akhirnya, setiap hari mereka akan bergelut dengan tugas-tugas kuliah. Dengan demikian, hal itu dapat mempengaruhi psikologis mereka.

Berdasarkan penelitian Suristini, dkk ditemukan bahwa terdapat tingkat kecemasan dan tingkat depresi yang dialami oleh masyarakat Indonesia ketika pandemi COVID-19 pada akhir bulan Mei 2020 meningkat. Hal ini terbukti sebanyak 55% masyarakat Indonesia mengalami kecemasan dan 58% mengalami depresi. Masyarakat yang rentan terkena kecemasan dan depresi yakni perempuan, penduduk usia muda (20-30 tahun), penduduk dengan pendidikan rendah, SMA maupun di bawahnya, penduduk yang terkena PHK/dirumahkan/menganggur dan atau penurunan pendapatan dan penduduk yang tinggal di daerah yang terdapat kasus COVID-19 yang tinggi (Suriastini, Wayan, 2020: 1-2)

Hingga saat ini, masyarakat Indonesia masih banyak yang mengalami kecemasan maupun depresi. Oleh karena itu, mereka memerlukan pertahanan

diri untuk menghadapi penyelesaian konflik, namun masih terdapat banyak masyarakat memendam emosi dan permasalahannya. Akan tetapi hal itu tidak berakhir justru dapat menyebabkan seseorang stres, emosi yang tidak stabil, dan sebagainya. Hal ini dapat terjadi pada seseorang yang tidak dapat menemukan solusi dan permasalahannya pun semakin bertambah. Sehingga, sangat diperlukan untuk mengenali, mengatasi, sampai pada penyelesaian permasalahan dan penyembuhan diri (Rahmasari, 2020: 11-12).

Al-Qur'an sebagai wahyu yang diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW merupakan pedoman dalam menjalankan kehidupan umat muslim di seluruh dunia. Hal ini karena al-Qur'an adalah kitab suci yang sempurna yang berisi segala hal menyangkut kehidupan. Al-Qur'an merupakan *ṣalih li kulli zamān wa makān* (sesuai dengan ruang dan waktu). Oleh karena itu, walaupun al-Qur'an telah diturunkan sejak 14 abad yang lalu, namun al-Qur'an tetap dapat menyesuaikan perkembangan zaman.

Seiring perkembangan zaman, terdapat berbagai pengkajian al-Qur'an untuk menemukan kebenaran ilmiahnya. Sehingga sampai pada saat ini sudah terdapat banyak penemuan ilmiah yang mengungkapkan kebenaran al-Qur'an di berbagai disiplin keilmuan. Salah satu disiplin keilmuan tersebut yaitu ilmu psikologi. Secara umum, ruang lingkup kajian psikologi terdapat hubungan yang sangat erat dengan ilmu-ilmu yang lainnya, misalnya psikologi dan filsafat, psikologi dan kedokteran, psikologi dan agama, dan lain sebagainya (Asrowi, 2020: 121).

Dalam ilmu psikologi terdapat cara untuk mengatasi berbagai macam permasalahan psikologi. Hal ini dibuktikan dengan salah satu cabang dari psikologi yang menerapkan teknik untuk menyembuhkan penyakit mental dan kejiwaan yaitu dengan psikoterapi (Syiafuddin, 2019: 207). Sejalan dengan hal itu, dalam al-Qur'an juga terdapat cara untuk mengatasi berbagai permasalahan kehidupan. Al-Qur'an sebagai *syifā'* yaitu obat penawar bagi hamba. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam QS. Yunus ayat 57 sebagai berikut.

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 (QS. Yunus ayat 57) (Departemen Agama RI, 2019).*

Akhir-akhir ini istilah *self healing* menjadi sudah tidak asing lagi terdengar. Istilah ini sering menjadi perbincangan terutama di kalangan anak muda. *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Rahmasari, 2020: 4). Landasan awal peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu pada penelitian yang diteliti oleh Ayu Maesaroh yang berjudul *Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada Yt, Yf, dan Az Di Desa Sirampog, Brebes)*. Dalam penelitian ini, penulis berusaha untuk mengembangkan dan menemukan solusi dari permasalahan yang dialami oleh para remaja pada saat ini.

Berkaitan dengan hal itu, di dalam al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang menjelaskan tentang *self healing*. Salah satu ayat tersebut yaitu dalam surah Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah: 153) (Departemen Agama RI, 2019).*

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana *self healing* menurut al-Qur'an. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian dengan judul **Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis Dalam Pengembangan Self Healing**. Penelitian ini berusaha untuk menemukan dan menganalisis konsep *self healing* pada surah Al-Baqarah ayat 153. Pada ayat tersebut, menjelaskan bahwa seseorang memohon pertolongan dengan sabar dan shalat. Seseorang yang diberikan cobaan yang menyebabkan jiwanya menjadi gelisah, lalu membentengi dirinya dengan sabar dan shalat, maka perlahan-lahan rasa gelisah akan hilang. Sebab, dengan kedua hal itu seseorang akan mendapatkan ketenangan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat ditarik beberapa rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran sabar, shalat, Allah sebagai penolong, dan Allah bersama orang sabar dalam al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 153?

2. Bagaimana pengembangan *self healing* berdasarkan surah Al-Baqarah ayat 153?

### **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### **1. Tujuan**

- a. Untuk menjelaskan penafsiran sabar, shalat, Allah sebagai penolong, dan Allah bersama orang sabar dalam al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 153.
- b. Untuk menjelaskan pengembangan *self healing* berdasarkan surah Al-Baqarah ayat 153.

#### **2. Manfaat**

- a. Secara teoritis, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumbangan keilmuan yang positif dan dapat menjadi sumber rujukan literasi dalam bidang tafsir untuk berbagai penelitian berikutnya.
- b. Secara praktis, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan yang ilmiah serta ideal terkait penafsiran *self healing* dalam konteks masyarakat saat ini. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat lebih sadar dan peduli terhadap kondisi batinnya serta selalu senantiasa mengingat Tuhan-Nya dan dapat dijadikan solusi atau metode dalam penyembuhan kesehatan mental.

### **D. Telaah Pustaka**

Untuk menghindari kesamaan dalam melakukan penelitian, penulis menelusuri berbagai hasil riset dari beberapa karya ilmiah yaitu skripsi dan

tesis yang berkaitan dengan *self healing*. Beberapa telaah pustaka yang ditemukan oleh penulis yaitu:

1. Tesis tahun 2022 dari mahasiswa Nor Zakiah yang berjudul Menjaga Kesehatan Mental dengan *Self-Healing* (Studi Analisis Tafsir *Maqāṣidī*). Dalam tesis ini dijelaskan bahwa terdapat dua cara *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an yakni: amalan lisan dan hati (dzikir dan doa) dan amalan ibadah yaitu puasa dan shalat. Kemudian, pada *maqāṣid syari'ah*, berdoa terdiri dari dua konsepsi yakni *hifz al-nafs* dan *hifz al-'aql*. Adapun gradasi *maqāṣidī* dzikir yaitu *al-hajiyyah* (sekunder) akan tetapi dapat berubah kapan saja menjadi *al-daruriyyah* (primer) tergantung kondisi seseorang sebab hal yang utama yaitu kemaslahatan diri pribadi (*ṣalah al-fardi*). Pada gradasi *maqāṣidī* dalam shalat yaitu *al-daruriyyah* (primer) sebab menjadi ibadah fardhu dan akan mendapatkan balasan untuk yang meninggalkannya. Pada aspek *maqāṣidī syari'ah* terdiri dari tiga konsepsi yaitu *hifz al-din*, *hifz al-nafs*, dan *hifz al-'aql*. Pada gradasi *maqāṣidī* dalam puasa adalah *al-daruriyyah* (primer) karena puasa juga merupakan ibadah wajib dalam Islam sebagaimana shalat. Pada aspek *maqāṣid syari'ah* juga puasa mencakup tiga konsepsi *hifz al-din*, *hifz al-nafs*, dan *hifz al-'aql* (Zakiah, 2022). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni menggunakan analisis tafsir *Maqāṣidī*. Sedangkan pada penelitian ini, penulis menggunakan metode tahlili dan merujuk pada surah Al-Baqarah ayat 153.

2. Skripsi tahun 2021 dari mahasiswa Ayu Maesaroh yang berjudul *Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada Yt, Yf, dan Az Di Desa Sirampog, Brebes)*. Dalam skripsi ini membahas tentang dinamika self healing dari remaja dampak perceraian orang tua, dengan mengarah kepada remaja YT, YF, serta AZ. Hasil dari penelitian tersebut yaitu 3 subyek tersebut dapat meng*healing* dirinya sendiri, dengan cara memecahkan masalah mereka lewat penerimaan diri, kemudian merencanakan hidup subyek tersebut selanjutnya di masa depan (Maesaroh, 2021). Pada penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat perbedaan yakni subjek penelitian yang berbeda dengan penelitian ini. Sedangkan pada penelitian ini, penulis merujuk *self healing* dalam surah Al-Baqarah ayat 153.
3. Skripsi tahun 2021 dari mahasiswa Hilmy Rabi'ah Nur yang berjudul *Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa Penafsiran M. Quraish Shihab mengenai Kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan keimanan kepada Allah SWT serta upaya dalam memelihara dan memperoleh kesehatan mental. Kemudian, relevansi penafsiran kesehatan mental perspektif M. Quraish Shihab terhadap kesehatan mental di era modern berkaitan dengan teori hierarki kebutuhan Abraham H. Maslow. Dalam tingkat kebutuhan Maslow ini dapat menjadi motivasi untuk memperoleh dan menjaga kesehatan mental (Nur, 2022). Perbedaan penelitian tersebut yakni tema pembahasannya masih bersifat umum.

Sedangkan pada penelitian ini penulis menggunakan metode tahlili dan merujuk *self healing* dalam surah Al-Baqarah ayat 153.

4. Skripsi tahun 2021 dari mahasiswa Anwariah Salsabila yang berjudul Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Alquran (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi). Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa kesehatan mental dalam al-Qur'an mengambil term kata *ithma'anna*. *Ithma'annadan* dalam bentuk turunannya disebutkan 12 kali di berbagai ayat dan surat dalam al-Qur'an. Sehingga, terdapat 6 tema yang dibahas di dalamnya. Selanjutnya, dari penafsiran yang telah dijelaskan kemudian dikontekstualisasikan untuk mendapatkan metode pemeliharaan kesehatan mental (Salsabila, 2021). Perbedaan penelitian tersebut yakni menggunakan studi tematik dengan tema penelitian yang berbeda dengan penelitian penulis. Sedangkan pada penelitian ini penulis menggunakan metode tahlili dan merujuk *self healing* dalam surah Al-Baqarah ayat 153.
5. Skripsi tahun 2022 dari mahasiswa Afni Mulyani Harefa yang berjudul Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsof). Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa berdasarkan perspektif al-Qur'an ditemukan berbagai macam metode *self-healing* dalam kisah Nabi Yusuf as. Hasil penelitian tersebut yaitu *self-healing* dalam al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan kontekstual (*siyāq*) dalam kisah Nabi Yusuf As. ditemukan berbagai macam *self-healing*, antara lain: *Self-healing* dengan sikap mengingat Allah (*mindfulness*), *self-healing* dengan sikap memaafkan (*forgiveness*), *self-healing* dengan baik sangka (*positive self-talk*), *self-*

*healing* dengan penerimaan diri (*self-compassion*), *self-healing* dengan pengendalian diri (manajemen diri), *self-healing* dengan kesabaran (psikologi kesabaran) (Harefa, 2022). Perbedaan penelitian tersebut yakni menggunakan analisis psikologi kisah Nabi Yusuf. Sedangkan pada penelitian ini penulis menggunakan metode tahlili dan merujuk pada surah Al-Baqarah ayat 153.

Berdasarkan pemaparan di atas, masih terdapat banyak penelitian yang belum dimuat maupun dibahas oleh penulis. Namun, penulis hanya membahas beberapa penelitian yang dapat mewakili literatur yang telah ada sebelumnya yang memiliki objek penelitian yang serupa. Dari berbagai penelitian yang telah disebutkan tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Hal ini karena dalam penelitian ini terdapat pembaharuan dari penelitian-penelitian terdahulu. Selain itu, dalam penelitian sebelumnya belum ada yang mengkaji tentang *self healing* dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 153. Sehingga penelitian tentang *self healing* dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 153 ini perlu dilakukan kajian secara lebih mendalam. Sebab, pada kajian sebelumnya pembahasannya masih umum.

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

Dalam melakukan penelitian ini, penulis menggunakan satu macam teori yaitu strategi *coping*. Penulis memilih teori tersebut karena di dalamnya terdapat cara untuk mengatasi permasalahan psikologis. Selain itu, dengan teori ini, penulis dapat menganalisa penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan

langkah-langkah yang ada di dalam teori ini. Adapun teori yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu:

#### Strategi *coping*

Kata *coping* berasal dari kata “*cope*” yang artinya lawan, mengatasi (Susantyo, Badrun, 2020: 11). Pengertian *coping* menurut Lazarus yaitu cara untuk manajemen perilaku dalam memecahkan permasalahan yang sangat sederhana dan nyata, yang mempunyai fungsi membebaskan diri dari permasalahan yang realistis dan tidak realistis. *Coping* yaitu segala usaha kognitif dan tindakan yang dilakukan untuk mengatasi, mengurangi, dan menahan dari berbagai tuntutan (*distres demand*). Berbagai tuntutan tersebut dapat bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal misalnya, terdapat permasalahan peran pada perempuan yang harus memilih pekerjaannya atau keluarganya. Tuntutan eksternal, misalnya, kemacetan, konflik intrapersonal, stres pekerjaan, dan lain sebagainya (Safaria, Triantoro dan Saputra, 2012: 97).

Terdapat dua tujuan utama dalam *coping* yaitu agar dapat menghasilkan dampak yang lebih baik, seseorang mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya. Selanjutnya, seseorang melakukan usaha untuk mengurangi, maupun melenyapkan emosi yang ada (Safaria, Triantoro dan Saputra, 2012: 97).

Langkah-langkah terjadinya *coping* yang disampaikan Lazarus yakni saat seseorang ada di lingkungan yang berubah (keadaan yang banyak terdapat tekanan) atau lingkungan yang baru, lalu penilaian awal (*primary*

*appraisal*) dilakukan agar dapat ditentukan arti dari peristiwa itu. Hal itu bisa berarti sesuatu yang positif, netral, maupun negatif. Kemudian, dilakukan penilaian sekunder (*secondary appraisal*) yaitu pengukuran terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan. Pada langkah selanjutnya dilakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk mengatasi masalah sesuai kondisi yang sedang dihadapi (Safaria, Triantoro dan Saputra, 2012: 98).

Setelah keputusan dibuat, menurut Richard Lazarus dalam Andriyani terdapat dua bentuk *coping*, yaitu (Andriyani, 2019: 41–42):

a. *Problem-Focused Coping*

*Problem-focused coping* yaitu *coping* yang dilakukan oleh seseorang untuk menghadapi permasalahannya dan berupaya untuk menyelesaikannya atau *coping* yang dilakukan untuk menangani stres (Andriyani, 2019: 41). Jadi, pada bentuk ini untuk melenyapkan atau mengurangi *stres* maka seseorang melakukan sesuatu agar mengubah situasi yang terjadi (Susantyo, Badrun, 2020: 17).

Yang termasuk dalam strategi *coping* ini yaitu (Akbar, Zarina, 2022: 98):

- 1) *Planful problem solving* adalah melakukan berbagai usaha untuk mengubah suatu keadaan, yang diikuti dengan pendekatan analitis dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Misalnya, melakukan pekerjaan dengan konsentrasi dan perencanaan yang baik serta dapat

mengubah gaya hidup agar permasalahan yang dihadapinya akan dapat teratasi.

2) *Confrontative coping* adalah mengubah suatu keadaan yang dapat melukiskan tingkat resiko yang harus diambil. Misalnya, menyelesaikan suatu permasalahan dengan melakukan berbagai hal yang bertentangan dengan peraturan yang berlaku walaupun terkadang akan menghadapi resiko yang cukup besar.

3) *Seeking social support* adalah dengan mencari dukungan dari luar, dapat berupa informasi, bantuan yang nyata, ataupun dukungan emosional. Misalnya, selalu berusaha mengatasi suatu permasalahan dengan cara mencari bantuan dari orang lain yang berasal dari selain keluarganya seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, baik bantuan yang berupa fisik dan nonfisik.

b. *Emotion-Focused Coping*

*Emotion-focused coping* yaitu cara untuk menangani stres di mana seseorang memberi respon terhadap stres dengan cara emosional, terutama dengan penilaian defensif. Strategi ini merupakan strategi yang bersifat internal (Andriyani, 2019: 42). Pada intinya, *coping* bentuk ini memfokuskan cara individu untuk berusaha berdamai dengan stres yang dialaminya yaitu dengan cara mengendalikan tekanan emosi pada dirinya (Susantyo, Badrun, 2020: 17). Strategi ini dilakukan apabila seseorang merasa tidak dapat mengubah tekanan yang ada dalam dirinya dan hanya dapat menerimanya karena sumber

daya yang ada tidak dapat mengatasinya. Hal-hal yang termasuk dalam strategi *coping* ini yaitu (Akbar, Zarina, 2022: 99-100):

- 1) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) yaitu memanasifestasikan suatu makna yang positif untuk mengembangkan diri yaitu dengan melibatkan diri dalam berbagai berbagai hal yang religius. Misalnya, dengan bersyukur atas segala sesuatu yang dimilikinya, terus berpikir yang positif dan dapat mengambil pelajaran dari berbagai hal dalam kehidupan, dan tidak pernah menyalahkan orang lain.
- 2) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu dengan menumbuhkan kesadaran akan peran dirinya dalam suatu masalah yang dihadapinya dan berusaha memposisikan segala hal secara semestinya. Misalnya, dengan menerima segala hal yang terjadi pada saat ini dengan sebaik-sebaiknya dan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya pada saat ini.
- 3) *Self controlling* (pengendalian diri) adalah melakukan regulasi, baik dalam perasaan ataupun tindakan seseorang. Misalnya, ketika menyelesaikan permasalahan seseorang juga memikirkan akibatnya sebelum melakukannya dan tidak melakukannya dengan tergesa-gesa.
- 4) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terjebak dalam suatu masalah. Misalnya, dalam menyelesaikan suatu permasalahan terlihat dari

sikapnya yang acuh terhadap permasalahannya bahkan mencoba melupakannya sehingga seolah-olah tidak pernah terjadi masalah apapun.

- 5) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) adalah menghindari permasalahan yang dialami. Misalnya, untuk menyelesaikan suatu permasalahan dapat terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering terlibat dalam perbuatan yang tidak baik seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang, dan tidak bersosialisasi dengan orang lain.

Pada teori yang kedua ini, penulis menggunakan *emotion-focused coping*. Sebab, penelitian ini memfokuskan pada cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk berusaha berdamai dengan stres yang dialaminya dengan cara mengendalikan emosi pada dirinya.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam menyusun skripsi ini, jenis penelitian yang digunakan penulis yaitu penelitian al-Qur'an dengan metode penelitian kualitatif. Creswell dalam Eko Murdiyanto menjelaskan terkait pendekatan kualitatif sebagai suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi untuk menyelidiki fenomena sosial dan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Sebab itu, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menekankan pada pemahaman mengenai berbagai permasalahan

dalam kehidupan sosial berdasarkan pada kenyataan atau *natural setting* yang rinci, holistik, dan kompleks (Murdiyanto, 2020: 19-20).

Terdapat beberapa paradigma yang dapat digunakan dalam melakukan penelitian. Pada penelitian ini penulis menggunakan paradigma ilmu psikologi. Paradigma ini digunakan penulis karena dalam penelitian ini fokus kajian utamanya yaitu kajian ilmu psikologi.

Psikologi merupakan suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari seluruh perilaku seseorang yang tidak dapat dipisahkan dari proses lingkungan dan yang terjadi dalam diri seseorang (Saleh, 2018: 8). Secara konseptual psikologi bertujuan untuk mendeskripsikan, menjelaskan, memprediksikan, dan mengontrol tingkah laku seseorang. Penerapan dari tujuan dan pentingnya psikologi yaitu untuk memperbaiki kualitas hidup seseorang yang memiliki basis dalam kesejahteraan psikologi (Daulay, 2014: 13).

Berdasarkan penjelasan tersebut, paradigma ilmu psikologi menjadi kajian yang penting. Hal ini karena dalam pembahasannya mencakup tentang penjelasan psikologi untuk mengatasi permasalahan psikologis pada seseorang.

## **2. Sumber Pengumpulan Data**

### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer merupakan sumber data yang dijadikan sebagai referensi utama dalam sebuah penelitian. Sumber data primer yang digunakan penulis yaitu al-Qur'an. Pada penelitian ini, terdapat

beberapa ayat al-Qur'an yang dibahas oleh penulis berkaitan dengan ayat-ayat *self healing*. Ayat utama yang dibahas dalam penelitian ini yaitu QS. Al-Baqarah ayat 153.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang dijadikan sebagai rujukan kedua dalam sebuah penelitian. Sumber data ini dapat menjadi informasi penguat dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa kitab tafsir antara lain: Al-Mishbah karya Quraish Shihab, al-Azhar karya Buya Hamka, Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili, Fi Zilalil Qur'an karya Sayid Quthb. Selain itu, dalam penelitian ini penulis menggunakan buku tentang *coping* yaitu buku karya Safaria, Triantoro dan Saputra, N. E. yang berjudul Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Kemudian, untuk melengkapi penjelasan penelitian juga digunakan artikel maupun penelitian ilmiah yang mempunyai hubungan dengan tema yang dibahas.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat berbagai jenis dan variasi yang dapat digunakan dalam teknik pengumpulan data. Beberapa teknik pengumpulan data yang biasa dilakukan yaitu wawancara atau *interview*, observasi, dan studi pustaka atau studi literatur. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis pada penelitian ini yaitu dengan jenis studi pustaka.

Penulis menggunakan studi pustaka dengan mengacu pada metode tafsir tahlili. Al-Farmawi dalam Kemenag RI mengemukakan bahwa metode tahlili merupakan suatu metode yang digunakan untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan berbagai hal yang terdapat pada berbagai ayat yang akan ditafsirkan dan menjelaskan berbagai makna yang terkandung sesuai keahlian dan latar belakang penafsir. Penjelasan makna ayatnya dapat berupa makna kata, penjelasan umum, susunan kalimat, asbabun-nuzul, serta penafsiran yang dikutip dari nabi, sahabat, maupun tabi'in (Kementrian Agama RI, 2011: 68).

Metode tahlili yaitu metode tafsir yang bertujuan menjelaskan arti ayat-ayat Al-Qur'an dari berbagai segi berdasarkan urutan-urutan ayat maupun surah dalam suatu mushaf, dengan mengutamakan kandungan suatu lafadz, munasabah ayat-ayat maupun surah-surah, asbabun nuzul ayat, hadis-hadis yang bermunasabah dengan ayat yang ditafsirkan, pendapat-pendapat para mufassir terdahulu dan mufassir itu sendiri diwarnai oleh latar belakang pendidikan dan keahliannya (Sanaky, 2008: 274).

Menurut Quraish Shihab, langkah-langkah yang dilakukan oleh mufassir dalam menafsirkan al-Qur'an dengan metode tahlili yaitu (Q. Shihab, 2001: 173):

- a. Menjelaskan hubungan (munasabah) ayat baik antara ayat satu dengan ayat yang lain maupun antara satu surah dengan surah lain.
- b. Penjelasan sebab turun ayat (*asbab al-nuzul*).

- c. Menganalisis *mufradat* (kosa kata) ayat dan lafal dari sudut pandang bahasa Arab.
- d. Menjelaskan kandungan ayat secara umum dan maksud ayat yang dibahas.
- e. Menjelaskan unsur-unsur fasahah, *bayan*, *i'jaz* jika dianggap perlu dijelaskan.
- f. Menjelaskan hukum fiqh terkhusus untuk ayat ahkam.
- g. Menerangkan makna dan tujuan syara' yang terdapat dalam ayat yang dibahas.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan teknik yang digunakan untuk melaksanakan penyederhanaan data menjadi bentuk yang lebih mudah untuk diinterpretasikan dan dibaca (Rahmadi, 2011: 92).

Menurut Miles dan Huberman (1984) aktivitas ini berlangsung secara terus menerus dan dilaksanakan secara interaktif, sehingga data itu sudah jenuh. Aktivitas yang dilakukan dalam analisis data, yaitu (Zuchri Abdussamad, 2021: 160–162):

- a. *Data reduction* (reduksi data)

Mereduksi data yaitu memfokuskan, dicari tema dan polanya, merangkum, dan memilih hal-hal yang penting. Sehingga, data yang telah direduksi tersebut dapat memudahkan peneliti untuk melaksanakan pengumpulan data berikutnya dan dengan mencarinya jika diperlukan, serta dapat memberikan gambaran yang lebih jelas. Pada penelitian ini,

penulis merangkum data-data yang akan dibahas dalam penelitian, memilih hal-hal yang pokok, dan tema yang sesuai, serta memfokuskan pada hal-hal yang sesuai dengan penelitian tentang Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing*.

b. *Data display* (penyajian data)

Setelah dilakukan reduksi data, kemudian tahap berikutnya yaitu *data display*. Pada penelitian kualitatif, pada tahap ini bisa berupa bagan, uraian singkat, flowchart, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Sehingga, hal ini akan dapat merencanakan langkah berikutnya berdasarkan yang dipahami dan mempermudah peneliti untuk memahami sesuatu yang dialami. Selanjutnya, selain berupa teks naratif peneliti disarankan menggunakan data berupa grafik, chart matrik, dan sejenisnya. Pada tahap ini, penulis mengelompokkan data yang telah dipilih kemudian data disajikan dengan sederhana agar dapat dipahami dengan mudah. Data tersebut dapat berupa rangkuman yang penting yang berkaitan dengan data penelitian.

c. *Conclusion Drawing/Verification*

Tahap berikutnya yakni melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada awal kesimpulan, datanya masih bersifat sementara, dan dapat diubah jika tidak menemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan dalam

mengumpulkan data maka kesimpulan yang dikemukakan tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel. Setelah dilakukan *display* data, tahap selanjutnya yaitu mengambil kesimpulan dan verifikasi. Data-data yang telah disajikan kemudian ditarik kesimpulan.

#### G. Sistematika Pembahasan

**BAB I** adalah pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

**BAB II** adalah sub bab yang membahas tentang beberapa topik tentang penafsiran sabar, shalat, Allah sebagai penolong, dan Allah bersama orang sabar dalam al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 153.

**BAB III** adalah sub bab yang membahas tentang pengembangan *self healing* berdasarkan surah Al-Baqarah ayat 153. Pertama, menjelaskan tentang *self healing* dalam penafsiran, yang berisi tentang pengertian *self healing*, macam-macam *self healing*, keuntungan melakukan *self healing*, penafsiran *self healing* menurut para mufassir. Kedua, menjelaskan implementasi pengembangan *self healing* berdasarkan surah Al-Baqarah ayat 153 dalam perspektif teori *coping* Lazarus.

**BAB IV** adalah penutup yang meliputi kesimpulan dan saran yang dapat digunakan sebagai perbaikan mengenai tema Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing*.

## BAB II

### PENAFSIRAN SABAR, SHALAT, ALLAH SEBAGAI PENOLONG, DAN ALLAH BERSAMA ORANG SABAR DALAM AL-QUR'AN SURAH AL- BAQARAH AYAT 153

#### A. Sabar

Kata صبر berasal dari Bahasa Arab, yaitu dari kata *aş-şabru* yang berasal dari akar kata *şa ba ra*. Sabar berarti menahan, ketinggian sesuatu, dan sejenis batu (Shihab, 2020: 167). Kata *aş-şabr/sabar* yang dimaksud pada surah Al-Baqarah ayat 153 terdiri dari banyak hal, yaitu sabar ketika keadaan petaka dan kesulitan, sabar terhadap ejekan dan rayuan, sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan, dan sabar melakukan perintah dan meninggalkan larangan (Shihab, 2002: 363). Secara istilah, sabar berarti menahan dan mencegah diri. Hal ini dapat ditelaah lebih jauh lagi dari akar kata huruf *shad, ba', ra'* (Sholikhin, 2009: 6–7).

Ibnu Faris, seorang pakar Bahasa Arab dalam Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Dilat Kementerian Agama Republik Indonesia mengemukakan bahwa sabar mempunyai tiga makna, yakni: segala hal yang keras seperti besi, batu, dan yang lainnya, bagian tertinggi sesuatu, serta menahan dan mengekang. Berbagai makna tersebut terkesan bahwa sabar merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan mengekang berbagai keinginan hawa nafsu, yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan menempa diri dengan keras, agar dapat sampai ke puncak kebahagiaan (Lajnah Pentashihan

Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Dilat Kementerian Agama Republik Indonesia, 2010, 309).

Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali dalam Kirana, sabar adalah suatu keadaan mental untuk menahan dan mengelola hawa nafsu yang berkembang berdasarkan dorongan ajaran agama Islam (Kirana, 2012: 7). Sabar mempunyai keutamaan sebagai sarana untuk sampai kepada Allah SWT yang diikuti dengan *ma'rifah*, hal, dan amal perbuatan yang dilakukan oleh manusia. Beliau menilai bahwa dalam psikologi, sabar merupakan motor penggerak keimanan seseorang atau disebut dengan istilah motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Dengan demikian, menurut Al-Ghazali menunjukkan bahwa sabar menjadi sarana yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan kebahagiaan kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat (Kamaluddin, 2022: 225–226).

Dalam al-Qur'an sendiri, kata sabar dan turunannya disebutkan kurang lebih sebanyak 103 kali. Hal itu menggambarkan bahwa sabar merupakan sifat yang sangat penting yang harus dimiliki oleh manusia. Sifat sabar diperlukan oleh manusia untuk meningkatkan kualitas mental, moral, dan spiritual manusia (Syarbini, Amirulloh, dan Haryadi, 2010: 5).

Allah menyebutkan kata sabar dalam al-Qur'an berkali-kali. Hal ini karena Allah mengetahui dalam melaksanakan kegiatan secara istiqamah diperlukan upaya yang besar. Dalam hal ini juga biasanya terdapat berbagai desakan dan hambatan yang menyertainya. Begitu pun ketika berdakwah di jalan Allah juga akan menghadapi berbagai pergolakan dan hukuman yang

dapat menyebabkan tekanan jiwa, sehingga diperlukan kesabaran lahir dan batin (Quthb, 2000: 170).

Sabar merupakan sifat yang berguna untuk mengendalikan emosi dan perbuatan yang buruk. Untuk menghadapi cobaan yang diberikan Allah SWT diperlukan kesabaran sebagai benteng yang tangguh. Manusia yang sabar tidak akan merintih dan berkeluh kesah atas cobaan yang diterimanya walaupun terasa berat dan pahit dalam menjalankan kehidupan. Namun, sabar juga tidak berarti menyerah begitu saja terhadap keadaan yang ada. Seseorang yang sabar harus tetap berusaha keras untuk dapat mengatasi segala sesuatu yang menghalangi apa yang diinginkan (Syam, 2012: 19).

Al-Makki dalam Kamaluddin menyampaikan bahwa apabila seseorang ingin mendapatkan kesabaran, maka ia harus dapat melatih dirinya agar dapat menerima setiap kondisi dan keadaan yang dialaminya, sebab hal ini akan memberikan ketenangan batin dan berimplikasi kepada perilaku yang positif. Dengan demikian, sabar mempunyai peran yang sangat penting dalam mengelola emosi. Hal ini sejalan dengan penjelasan psikologi yang menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dapat terganggu ketika menghadapi tekanan psikologis apabila menafikan kesabaran (Kamaluddin, 2022: 226).

Menurut Imam al-Ghazali, sabar ada dua macam yaitu sabar terhadap kesulitan yang dihadapi oleh tubuh, misalnya sabar saat melakukan berbagai macam kegiatan yang susah, sabar akan marah bahaya dan kecelakaan yang menghampiri secara tiba-tiba, seperti terkena pukulan yang keras dan

mengalami sakit yang berat. Adapun jenis sabar yang selanjutnya yaitu sabar akan dorongan nafsu perut dan seksual atau disebut juga ‘*iffah* (pengendalian atau pemeliharaan diri) (Al-Ghazali, 2019: 24).

Tempat kesabaran ada dua, yakni di badan (fisik) dan di jiwa (psikis). Masing-masing kesabaran tersebut terbagi lagi menjadi dua, yakni yang sengaja dilakukan dan yang terpaksa dilakukan. Maka, kesabaran terbagi menjadi empat yaitu (Al-Jauziyah, 2010: 25).

1. Kesabaran badan yang sengaja dilakukan. Misalnya, melaksanakan kegiatan dengan sengaja yang berat bagi badan dan didasari oleh kemauan sendiri.
2. Kesabaran badan yang terpaksa dilakukan. Misalnya, terpaksa bersabar karena menahan sakit karena terluka, terkena pukulan, kedinginan, dan sebagainya.
3. Kesabaran jiwa yang sengaja dilakukan. Misalnya, kesabaran jiwa untuk tidak melakukan sesuatu yang tidak diperbolehkan oleh syariat, bukan berdasarkan akal.
4. Kesabaran jiwa yang terpaksa dilakukan. Misalnya, kesabaran menahan rasa rindu kepada kekasih karena secara terpaksa dihalangi oleh suatu hal.

Menurut para ulama terdapat beberapa macam sabar yaitu (al-Yamani, 2008: 17–18):

1. Sabar dalam ketaatan kepada Allah.

Seseorang harus dapat bersabar agar selalu menaati perintah Allah SWT, karena menaatinya sungguh berat dan susah untuk diri dan jiwa seseorang, bahkan dapat menjadi berat karena kondisi tubuhnya yang

lemah. Selain itu, seseorang yang sering kelelahan, terkadang terkendala masalah ekonomi dan finansial, seperti pada masalah zakat dan haji. Oleh karena itu, untuk melaksanakan perintah Allah SWT, seseorang memerlukan kesabaran dan kesiapan untuk menanggung penderitaan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

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 (QS. Ali Imran : 200) (Departemen Agama RI, 2019).*

2. Sabar dalam menjauhi larangan-larangan Allah yang telah diharamkannya.

Seseorang diharapkan agar menghindari dari segala sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT kepadanya. Di dalam jiwa seseorang terdapat banyak nafsu dan angkara murka yang selalu menjerumuskannya dalam perbuatan yang tercela. Sehingga, seseorang dituntut untuk sabar agar tidak melakukan segala hal yang dilarang, seperti berbohong, menipu, memakan harta anak yatim, dan sebagainya.

Selanjutnya, Ibnu Utsaimin dalam Mohamad Tulus Yamani menambahkan sabar dalam menghadapi ketentuan dan keputusan Allah yang menyakitkan, karena ketentuan Allah SWT atas manusia bisa saja sesuai dan juga menyakitkan. Seseorang harus mensyukuri ketentuan yang telah ditetapkan atas dirinya dan hal itu merupakan salah satu bentuk ketaatan. Sebaliknya, ketentuan yang menyakitkan atau yang tidak sesuai dengan keinginan dan kemampuan manusia misalnya, apabila seseorang diberikan

cobaan terhadap tubuh dan hartanya, maupun keluarga dan masyarakatnya. Dengan demikian, seseorang harus menghadapinya dengan tegar dan sabar. Seseorang diharuskan bersabar dengan cara tidak menunjukkan rasa keluh kesahnya, baik dengan ucapan, hati, maupun perbuatan (Yamani, 2017: 18).

Ketiga jenis kesabaran tersebut menurut Syaikh Abdul Qadir dalam Ibnul Qayim Al-Jauziyah dikatakan bahwa, “Bagi setiap hamba, harus ada perintah untuk dilaksanakan, larangan untuk dia jauhi, dan takdir untuk dia terima dengan sabar.” Dengan demikian, ketiga jenis kesabaran tersebut harus ditinjau dari dua arah. Pertama, berdasarkan arah Allah SWT yaitu Dialah yang berhak atas dua hukum yang harus dilaksanakan oleh hamba-Nya, yakni hukum syariat agama dan hukum alam yang telah ditakdirkan. Hukum syariat yaitu hukum yang berhubungan dengan perintah Allah SWT, sedangkan yang kedua berdasarkan hukum alam yaitu hukum yang berhubungan dengan makhluk Allah SWT. Oleh karena itu, Allah SWT memiliki kekuasaan untuk menciptakan dan memerintah ciptaannya (Al-Jauziyah, 2010: 36–37).

Dalam hadits Rasulullah SAW,

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ قَالَ : أَخْبَرَنِي عَطَاءُ بْنُ يَزِيدَ أَنَّ أَبَا سَعِيدٍ أَخْبَرَهُ أَنَّ  
 أَنَسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَلَمْ يَسْأَلْهُ أَحَدٌ مِنْهُمْ ، إِلَّا أَعْطَاهُ حَتَّى نَفِدَ مَا عِنْدَهُ فَقَالَ  
 لَهُمْ حِينَ نَفِدَ كُلُّ شَيْءٍ وَأَنْفَقَ بِيَدَيْهِ : (( مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ ، لِأَدَّخِرُهُ عَنْكُمْ وَإِنَّهُ مَنْ يَسْتَعِفَّ  
 يُعَفِّهُ اللَّهُ ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ ، وَلَنْ تُعْطُوا عَطَاءَ خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ )) .  
 [الحدِيث ٦٤٧٠ - طرفه في : ١٤٦٩] .

*Menceritakan oleh Abu Yaman, telah mengabarkan kepada kami Syu'aib, dari Az-Zuhri berkata: Atha' bin Yazid mengabarkan kepadaku bahwa Abu Sa'id Al Khudri mengabarkan kepadanya, bahwa beberapa orang dari golongan Anshar meminta kepada Rasulullah SAW. Maka setiap ada orang di antara mereka yang meminta kepada beliau pasti*

*beliau memberinya, sampai apa yang ada pada beliau habis. Ketika telah habis semua yang beliau nafkahkan dengan kedua tangannya, beliau bersabda kepada mereka, “Kebaikan (harta) yang aku miliki tidak aku simpan/sembunyikan dari kalian. Sesungguhnya barangsiapa minta dijaga dari hal-hal yang dilarang dan minta-minta maka Allah menjadikannya dapat bersabar, barangsiapa berusaha untuk merasa cukup maka Allah mencukupinya, dan kalian tidak akan diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran.” (HR. Bukhori) (Al-Asqalani, 1996: 94).*

Pada hadits ini Rasulullah SAW menegaskan bahwa apabila terdapat seseorang yang menjauhkan diri dari Allah maka Allah juga akan menjauhkan diri dari manusia. Apabila seseorang dapat merasa cukup dengan nikmat yang Allah berikan maka Allah juga akan mencukupkannya. Apabila seseorang dapat memaksa diri untuk bersabar maka Allah juga akan menjadikan seseorang kesabaran. Dan kesabaran merupakan suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas (Al-Jazairi, 2015: 253).

*Aş-şabru* berarti mengukuhkan jiwa agar seseorang kuat dalam menghadapi cobaan. Maksud dari surah Al-Baqarah ayat 153 yakni dalam menjalankan perintah-perintah Allah maupun dalam menghadapi cobaan kehidupan manusia harus meminta pertolongan kepada Allah agar dapat mencapai kebahagiaan di akhirat yaitu dengan sabar (az-Zuhaili, 2013: 294).

Secara khusus, sabar pada ayat ini karena terdapat faktor mental yang sangat kuat pengaruhnya terhadap jiwa, sedangkan shalat merupakan amalan fisik yang sangat berpengaruh pada manusia karena dengan shalat manusia hanya menghadapkan diri kepada Allah dan terputus hubungannya dengan urusan dunia (az-Zuhaili, 2013: 296).

Dalam ayat lain, Allah SWT berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk (QS. Al-Baqarah: 45) (Departemen Agama RI, 2019).*

Pada ayat tersebut Allah SWT menjelaskan bahwa agar manusia memohon pertolongan dengan sabar dan salat. Seseorang memohon pertolongan melalui pengukuhan jiwa dengan bersabar yaitu dengan menahan diri dan dengan melakukan salat yaitu dengan mengaitkan jiwa dengan Allah SWT serta memohon kepada-Nya untuk menghadapi berbagai kesulitan dan beban yang dipikulnya. Dan sesungguhnya yang demikian itu yaitu sabar dan salat maupun beban yang dipikul oleh seseorang sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, yaitu orang-orang yang tunduk dan yang hatinya merasa tenteram berzikir kepada Allah (M. Q. Shihab, 2002: 181).

## **B. Shalat**

Secara bahasa, shalat berasal dari bahasa Arab yaitu *ṣalla-yuṣalli-ṣalātan* (صَلَّى - يُصَلِّي - صَلَاةً) yang artinya doa atau pujian (Al-Mahfani, M. Khalilurrahman, dan Hamdi, 2016: 80). Sedangkan menurut syariat Islam pengertian shalat yaitu suatu ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba yang berbentuk perkataan dan perbuatan tertentu yang dilakukan dalam kondisi yang suci dan bersih dengan menghadirkan hati yang ikhlas dan khusyuk, pengamalan hati, yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu (Nuhyanan, 2012: 2). Rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) dalam shalat) tersebut bukan hanya sebagai ucapan dan gerakan saja

tanpa terdapat makna di dalamnya, tetapi pada setiap ucapan dan gerakannya terkandung berbagai filosofi, ibrah, dan hikmah yang sangat luas bagi orang yang mengerjakannya (El-Sutha, 2016: 2).

Berdasarkan ilmu mental agama, ketika seseorang shalat dengan khusyu`, semua pikirannya dan perasaannya hendak terlepas dari segala urusan dunia yang menyebabkan jiwanya terganggu menjadi tenang dan merasakan kedamaian di dalam hatinya (Sundari & Efendi, 2021: 31).

Dalam al-Qur'an, kata shalat disebutkan paling banyak (baik dalam bentuk kata benda maupun kata kerja) dibandingkan dengan rukun Islam dan ketentuan lainnya. Kata shalat disebutkan sebanyak 67 kali dalam al-Qur'an. Hal ini menunjukkan shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting dibandingkan dengan rukun Islam lainnya (El-Sutha, 2016: 9).

Menurut Ibnu Qayyim dalam El-Sutha, shalat adalah pertolongan yang paling besar dalam menghasilkan kemaslahatan di dunia dan di akhirat, sebagai obat penawar hati, serta mengusir penyakit dari tubuh. (Syaiikh, 2005: 36). Dalam agama Islam shalat adalah salah satu rukun (pilar) yang memiliki posisi utama dan paling strategis dibandingkan dengan rukun Islam yang lain. Dikatakan demikian karena dalam penyampaian perintah shalat disampaikan tanpa melalui perantara Malaikat Jibril sehingga secara langsung disampaikan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW (El-Sutha, 2016: 8).

Selain itu, dalam ibadah shalat terdapat prinsip yang sejalan dengan usaha terhadap pencegahan dan penyembuhan (terapi) pada gangguan jiwa (stres). Pertama, beberapa faktor dan penyebab utama yang bisa

mengakibatkan stres pada diri seseorang yaitu karena terdapat rasa bersalah yang penyebabnya karena banyak melakukan maksiat dan dosa. Oleh karena itu, shalat menjadi solusi yang sangat tepat dalam mengatasi masalah ini yaitu perbuatan maksiat (keji dan munkar) (Amin, Samsul Munir dan Al-Fandi, 2007: 162). Allah SWT berfirman:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ

اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan (QS. Al-'Ankabut: 45) (Departemen Agama RI, 2019).*

Kedua, pada umumnya seseorang yang mengalami stres akan selalu gelisah, mudah marah tanpa sebab, cenderung untuk melakukan perbuatan yang buruk (maksiat), cemas yang berlebihan, tidak rileks, dan otot akan menegang. Namun, dengan melakukan shalat dapat mencegah dan menyembuhkan permasalahan tersebut (Amin, Samsul Munir dan Al-Fandi, 2007, 162–163).

Sebelum melakukan shalat, seorang muslim melakukan wudhu terlebih dahulu agar kebersihan tubuhnya terjaga. Imam Ghazali dalam Hamka menjelaskan tentang hikmah dalam melakukan wudhu, membasuh wajah, lalu kedua belah tangan, kepala, dan seterusnya hingga membasuh kedua kaki (Hamka, 2016: 94).

Beliau mengatakan bahwa hikmah membasuh wajah minimal lima kali dalam sehari tidak hanya untuk kebersihan lahir saja, namun terdapat kebersihan batin juga yakni ketika mulut mengatakan kalimat yang tidak baik atau mata melihat suatu hal yang dapat merusak ketentraman jiwa karena dengan wajah seseorang berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Oleh karena itu, muka dibasuh agar bersih kembali. Membasuh tangan dilakukan karena sebelumnya memegang sesuatu yang dapat membahayakan keimanan. Menyapu ubun-ubun dilakukan karena sebelumnya memikirkan berbagai hal yang buruk. Kemudian seterusnya hingga membasuh kaki dilakukan karena sebelumnya kaki melangkah tanpa perhitungan (Hamka, 2016: 94).

Ketiga, shalat merupakan komunikasi yang terjadi secara vertikal antara seorang hamba dengan Tuhannya. Ritual shalat yang dilakukan oleh seseorang di dalamnya sarat akan doa-doa, seperti doa memohon keselamatan dunia dan akhirat, doa memohon ampunan, dan sebagainya. Di samping itu, di dalam shalat terdapat bacaan-bacaan dzikir yang sangat baik dan utama, antara lain bacaan *tasbih* (dalam sujud dan ruku'), *tahmid*, *takbir*, dan sebagainya. Hal inilah yang dapat menjadikan seseorang pada kedekatan dan pengenalan terhadap Allah. Sehingga, akan memunculkan energi ruhaniah yang sangat besar sebagai penyembuh gangguan jiwa. Keempat, dengan melakukan shalat seseorang dapat menyembuhkan dari duka cita, kegelisahan, dan sebagainya yang sering kali menimpa terhadap kehidupan (Amin, Samsul Munir dan Al-Fandi, 2007: 164–165).

Pada surah Al-Baqarah ayat 153 merupakan kelanjutan dari ayat sebelumnya. Dalam ayat sebelumnya menjelaskan bahwa Allah SWT telah berjanji akan selalu menyempurnakan suatu nikmat. Nikmat yang utama dan yang pertama yaitu diutusnya Nabi Muhammad SAW menjadi seorang Rasul. Kemudian, pada peperangan yang selanjutnya Rasulullah yang akan menjadi pemimpinnya. Oleh karena itu, seseorang harus senantiasa mengingat Allah agar Allah juga akan mengingatnya dan seseorang harus senantiasa bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya, serta tidak berbuat kufur, yakni tidak mengingat budi dan melupakan jasa (Amrullah, 2001: 347).

Shalat di sini dapat berarti hubungan langsung antara sesuatu yang lemah dengan sesuatu yang besar dan abadi. Oleh karena itu, ketika Nabi Muhammad SAW menghadapi kesulitan maka beliau segera melakukan shalat. Sesungguhnya *manhaj* islami yaitu *manhaj* ibadah yang terdapat rahasia di dalamnya. Di antara kerahasiaan tersebut yaitu sebagai bekal dalam perjalanan dan sebagai pemberi ruh (semangat) dan penjernih hati pada seseorang. Saat seseorang menjadikan ibadah sebagai beban maka justru ibadah dapat menjadi kunci bagi hati dalam merasakan beban tersebut dengan manis, gembira, dan berseri. Melalui ibadah, akan dapat membuka hati, menguatkan hubungan dengan Allah SWT, mempermudah permasalahan yang dihadapi, dan menyinarkan cahaya serta menambah kemuliaan, kelapangan, kesenangan, dan ketenangan (Quthb, 2021: 170-171).

### C. Allah Sebagai Penolong

Setelah pada ayat sebelumnya memaparkan terkait penentuan arah kiblat, pembentukan kepribadian seorang muslim yang berlandaskan ajaran islam, posisi umat muslim yaitu sebagai umat pertengahan yang menjadi saksi atas manusia, lalu dilanjutkan dengan penjelasan kepada umat islam supaya memohon pertolongan kepada Allah SWT dengan sabar dan shalat sehingga manusia akan mendapatkan taklif yang besar. Pada ayat ini juga menjelaskan supaya manusia bersiap untuk berkorban menjadi seorang syuhada (mati syahid), akan kekurangan kekayaan, jiwa, buah-buahan, ketakutan, kelaparan. Dan agar berusaha menghilangkan berbagai halangan sehingga dapat memantapkan *manhaj* Allah di dalam jiwanya dan di hadapan manusia. Kemudian, hati mereka diikat oleh Allah. Sehingga, mereka berusaha untuk mencurahkan dan mengembalikan segala sesuatu kepada Allah. Hal tersebut dilakukan agar seseorang mendapatkan ridha dari Allah SWT (Quthb, 2021: 169-170).

Banyak di antara manusia yang mengakui beriman dan beribadah, tetapi belum meyakini Allah sebagai penolong yang sebenarnya. Sebagai seorang manusia harus dapat memahami dengan baik akan makna keimanan kepada Allah SWT. Orang yang beriman selalu berprasangka baik terhadap Allah SWT. Mereka senantiasa ikhlas menerima segala ketentuan yang Allah anugerahkan. Selain itu, mereka selalu menaati perintah Allah dalam menjalankan usahanya dan merasa cukup akan pertolongan Allah. Hal demikian merupakan buah dari keimanan yang sempurna (Khatib, 2019: 235).

Dalam ayat yang lain Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ

الْوَكِيلُ

(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang ketika ada orang-orang mengatakan kepadanya, “Orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.” (QS. Ali Imran: 173) (Departemen Agama RI, 2019).

Pada akhir ayat ini, cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung menjelaskan bahwa akibat yang didapatkan seseorang yaitu janji Allah yang diharapkan oleh seseorang yang bertawakkal kepada Allah, merasa cukup akan pertolongan yang diberikan oleh Allah, dan berjuang serta mengerjakan amal perbuatan dengan ikhlas kepada Allah (Quthb, 2021: 216).

Cukuplah Allah sebagai penolong, berarti seseorang harus yakin dan berpegang teguh akan janji Allah SWT yang selalu memberikan pertolongan kepada siapapun tanpa terkecuali. Apabila keyakinan ini telah tertanam dalam dirinya maka segala sesuatu yang terjadi dapat berjalan dengan tenang (Khatib, 2019: 235).

Salah satu keniscayaan bagi manusia yang memiliki kelemahan dan keterbatasan agar selalu menghubungkan dirinya dengan kekuatan yang besar. Dan bersandar kepada Allah SWT dalam memohon pertolongan saat seseorang telah mencurahkan seluruh kemampuannya dalam keterbatasannya akan tetapi

tetap tidak mampu (Quthb, 2021: 170). Sesungguhnya Allah adalah Zat Yang Maha Menolong orang-orang yang sabar, yang menghilangkan penderitaan, dan yang mengabulkan doa. Namun, amalan yang dilakukan oleh manusia yang besar tidak akan berhasil apabila tanpa perjuangan dan keteguhan yang terus menerus dengan kesabaran (az-Zuhaili, 2013: 296).

#### **D. Allah Bersama Orang Sabar**

Allah SWT telah sedemikian dekatnya dengan hambaNya. Namun, dekat yang dimaksud yaitu kedekatan secara kualitas. Bukan hanya sekedar kedekatan secara fisik, karena sesungguhnya Allah SWT sangat dekat dengan hamba-hambaNya. Oleh karena itu, Allah SWT menggunakan beberapa istilah yang hampir sama artinya untuk menggambarkan kedekatan makhluk dengan Tuhannya. Salah satunya yaitu 'dekat' dalam artian 'bersama'. Hal ini sesuai dengan yang terkandung dalam Surah Al-Baqarah ayat 153. Kata yang digunakan pada ayat ini yaitu *ma'ash shabirin* (bersama orang-orang sabar) (Mustofa: 125).

Kata bersama dalam hal ini menunjukkan adanya kedekatan yang khusus antara Allah SWT dengan hambaNya. Oleh sebab itu, dalam penggunaannya, kata bersama pada ayat ini langsung dihubungkan dengan objeknya yaitu bersamamu, bersamanya, bersamaku. Terdapat semacam perhatian yang khusus saat Allah SWT mengatakan bahwa Aku bersama dengan orang-orang yang sabar. Hal ini seolah-olah Allah SWT ingin menegaskan bahwa Dia akan melindungi dan membela orang-orang yang sabar (Mustofa: 125).

Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ حَقَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ

مِنْكُمْ أَلْفٌ يَغْلِبُوا أَلْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Sekarang Allah telah meringankan kamu karena Dia mengetahui bahwa ada kelemahan padamu. Maka jika di antara kamu ada seratus orang yang sabar, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus (orang musuh); dan jika di antara kamu ada seribu orang (yang sabar), niscaya mereka dapat mengalahkan dua ribu orang dengan seizin Allah. Allah beserta orang-orang yang sabar (QS. Al-Anfal: 66) (Departemen Agama RI, 2019).*

Dalam ayat tersebut, Allah SWT telah memberikan harapan yang pertama yakni ketika satu orang melawan dua orang maka ia akan menang atas izin Allah. Sehingga, kemenangan akan diperoleh atas izin Allah kepada orang-orang yang sabar (Hamka, 2015: 40). Jadi, ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT bersama orang-orang yang sabar. Seseorang yang senantiasa bersabar akan selalu bersama dengan Allah.

Pada akhir ayat dalam surah Al-Baqarah ayat 153 menyebutkan bahwa sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar artinya apabila menginginkan keberhasilan dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan, serta kesedihan atau kesulitannya teratasi, maka Allah SWT harus selalu disertakan pada setiap aktivitasnya. Seseorang diharuskan agar selalu bersama Allah, baik dalam perjuangan maupun kesulitannya. Pada saat itulah, Allah Yang Maha Perkasa, Maha Kuasa, lagi Maha Mengetahui pasti akan menolongnya, sebab Dia juga telah ada bersama hamba-Nya. Tanpa hal itu,

kesulitan yang dialami oleh seseorang tidak dapat diatasi bahkan kesulitannya dapat diperbesar oleh setan dan nafsu amarahnya sendiri (Shihab, 2002: 363).

Allah bersama orang-orang sabar yakni Allah bersama mereka (orang-orang yang sabar), menguatkan, memantapkan, mengawasi, dan menghibur mereka. Bahkan Allah tidak menyeru kepada mereka agar putus asa ataupun meninggalkan mereka dengan kemampuan manusia yang terbatas dan kekuatannya yang lemah. Namun, Allah akan memperteguh mereka saat kekuatannya hilang dan akan memperteguh niat seseorang saat masih dalam perjuangan. Dalam hal ini, Allah SWT dalam permulaan ayat menyeru dengan penuh kasih (Quthb, 2021: 171).

Pada akhir ayat ini Hamka menanyakan bahwa apa yang ditakutkan oleh seseorang terhadap kehidupan ini, bahkan Allah SWT memberikan jaminan bahwa Dia ada bersama manusia. Seseorang yang diberikan cobaan yang meyebabkan jiwanya menjadi gelisah, lalu berpedoman dengan ayat ini akan membentengi dirinya dengan sabar dan shalat, perlahan-lahan memunculkan harapan di dalam kehidupannya. Walaupun dari luar terlihat sedang merasakan kesepian, akan tetapi dirinya merasakan keramaian, karena dia selalu bersama Tuhannya. Walaupun belunggu yang terpasang di tangannya, bahkan jiwanya merasa bebas (Amrullah, 2001: 348).

### **BAB III**

## **PENGEMBANGAN *SELF HEALING* BERDASARKAN SURAH AL-BAQARAH AYAT 153**

#### **A. *Self Healing* dalam Penafsiran**

##### **1. Pengertian *Self Healing***

Sebelum membahas lebih jauh lagi tentang *self healing*, perlu diketahui terlebih dahulu pengertian *self healing*. Istilah *self healing* berasal dari Bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing*. Kata *self* berarti diri, sedangkan *healing* berarti penyembuhan. Dalam hal ini, penyembuhan yang dimaksud merupakan penyembuhan yang terjadi secara alami. Melalui penyembuhan, berbagai macam kondisi dapat terbantu sampai pada tingkat yang luar biasa. Ini merupakan proses revitalisasi, rileksasi, dan *release* pada tingkat yang mendalam untuk membantu seseorang menyesuaikan dan sembuh secara spontan tergantung kecepatan dan cara masing-masing orang. Penyembuhan merupakan peristiwa yang terjadi secara spontan melalui semacam anugerah. Penyembuhan bisa terjadi tanpa mengenal waktu, tempat, dan dengan perantara siapa saja (Suwenten: 29-30). Dengan demikian, berdasarkan penjelasan tersebut secara bahasa *self healing* diartikan sebagai penyembuhan diri.

Sebagai psikoterapi *healing* memiliki tujuan untuk mewujudkan kesehatan mental pada seseorang. Terapi ini sering digunakan oleh seseorang untuk menyembuhkan trauma yang terjadi pada korban bencana

alam, mengontrol emosi, menurunkan kecemasan, menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami sakit fisik, dan sebagainya (Mutohharoh, 2022: 76).

Secara istilah, *self healing* merupakan suatu metode untuk menyembuhkan penyakit bukan menggunakan obat, akan tetapi dengan penyembuhan dan pengeluaran emosi dan perasaan yang terpendam pada tubuh. Dalam menerapkan *self healing*, setiap orang mempunyai kecakapan yang berbeda tergantung pada kesesuaian metode *self healing* yang diterapkan (Rahmasari, 2020: 4-5).

*Self healing* merupakan sebuah pendekatan yang diperkenalkan oleh Loyd dan Johnson. Pada pendekatan ini terdiri atas keterampilan untuk menenangkan diri dan membantu diri sendiri, yang disertai dengan mengurangi stres fisiologis, meningkatkan kenyamanan, dan pemulihan energi. Kemunculan *self healing* ini memiliki dua alasan. Pertama, sebagai makhluk yang diberikan kekuatan berpikir dan nalar, sudah selayaknya manusia menggunakannya untuk berperilaku yang lebih baik. Kedua, penyakit fisik yang diderita oleh seseorang yang semakin parah walaupun teknologi untuk melakukan pengobatan semakin maju (Mutohharoh, 2022: 76).

## **2. Tujuan *Self Healing***

Tujuan seseorang melakukan *self healing* yaitu sebagai penyembuhan luka batin sepenuhnya dengan menggunakan kekuatan dalam untuk bangkit dan bergerak dari rasa sakit tanpa menggunakan bantuan dari orang lain maupun media penyembuh. Melalui *self healing* dapat membantu seseorang

dalam mengenali dan melepaskan ide dan perasaan tidak baik yang telah membatasi seseorang. Dengan demikian, seseorang akan mampu mengurangi kesulitan yang membebani pikiran dan perasaannya perlahan-lahan setelah mengakui dan merangkulnya (Agatha, Sherly, 2023: 50).

### 3. *Macam-Macam Self Healing*

Menurut Rahmasari, terdapat beberapa macam *self healing* antara lain (Rahmasari, 2020: 21–65):

#### a. *Forgiveness*

Ghani berpendapat bahwa *forgiveness* adalah kondisi seseorang yang berproses untuk melepaskan dendam, rasa nyeri, dan rasa marah akibat dari orang lain (Rahmasari, 2020: 21). Menurut Luskin praktek pemaafan (*forgiveness*) sudah terbukti dapat mengurangi depresi *stres* dan marah, serta dapat menjadikan perasaan pada perdamaian, harapan, kepercayaan diri, dan kasih sayang sehingga dapat mencapai hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan tubuh (Martha & Kurniati, 2018: 14).

Memaafkan berarti melepaskan energi negatif yang menyertai ingatan sehingga berdampak pada seluruh tubuh, agar tubuh dan pikiran seseorang tidak menderita. Seseorang yang memaafkan bukan berarti dirinya lemah, tetapi dengan memaafkan justru mengizinkan diri untuk berdamai dengan diri sendiri maupun dengan orang lain (Rosmawati, 2022: 174).

Dengan melakukan *forgiveness*, terdapat beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh seseorang antara lain (Arif, 2016: 98)

- 1) Menurunkan tingkat *stres* dan *holisty* (permusuhan).
- 2) Relasi yang lebih bahagia dan lebih menunjukkan komitmen, seperti dalam relasi pernikahan.

b. *Gratitude*

Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin yaitu *gratia* dan *gratus*. Hal itu memiliki arti kelembutan, kebaikan, kemurahan hati, dan menyenangkan (Kamaluddin, 2022: 214). Dalam istilah psikologi menurut Hambali, Meiza, & Fahmi dalam Rahmasari, kebersyukuran adalah persamaan dari *gratitude* yang berarti aktivitas yang dimulai dengan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung dan niat yang baik (Rahmasari, 2020).

Dalam penelitian psikologi seseorang yang bersyukur akan berpengaruh terhadap hubungan baik dengan teman dan dapat meningkatkan emosi positif (Diponegoro, 2014: 51–52). Menurut Robert A. Emmons, seorang profesor dan pakar peneliti tentang *gratitude* dari *University of California* dalam Arif, *gratitude* yang dilakukan secara teratur terbukti secara ilmiah mempunyai beberapa manfaat antara lain (Arif, 2016: 78):

- 1) Manfaat fisik, seperti memiliki kekebalan tubuh yang lebih kuat, tekanan darah lebih rendah, dan sebagainya.

- 2) Manfaat psikologis, seperti lebih siaga, semangat, gembira, optimis, dan sebagainya.
- 3) Manfaat sosial, seperti murah hati, berbelas kasih, lebih suka menolong, dan sebagainya.

c. *Self compassion*

Menurut Neff dalam Rahmasari, *self compassion* adalah pemaknaan dan pandangan yang dimiliki oleh seseorang pada dirinya terhadap ketidakmampuannya, sehingga dapat menumbuhkan empati pada individu yang berkeinginan untuk menolong dan belum beruntung (Rahmasari, 2020: 33). *Self compassion* yaitu sikap yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi kesulitan, musibah, atau kegagalan, bagaimana cara seseorang dalam mengatasi pikiran dan perasaan negatif yang ada dalam dirinya dengan penuh welas asih dan perhatian (Rosmawati, 2022: 179-180).

Manfaat dari *self compassion* yaitu untuk mengembangkan pola pikir yang positif, baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Hal ini dapat dilakukan dengan cara membangun pola pikir yang baik, seperti berempati untuk membantu seseorang yang ingin berbuat baik untuk orang-orang di sekitarnya (Rahmasari, 2020: 33)

Salah satu bentuk dari *self compassion* yakni *self love*. *Self love* dalam hal ini bukan berarti egois, sombong, atau narsis, akan tetapi kemampuan seseorang dalam menghargai, mengapresiasi, dan menerima

kelebihan ataupun kekurangan diri untuk kedamaian hati dan kesehatan mental pada seseorang (Rosmawati, 2022: 180).

d. *Mindfulness*

Kata *mindfulness* berasal dari kata *mindful*, bukan berarti *mind-full* atau pikiran penuh, akan tetapi *mindful* justru dapat membantu seseorang untuk mengelola pikiran yang sedang penuh (Rosmawati, 2022: 143-144). *Mindful* artinya berkesadaran agung (AWS, 2020: 11) atau bisa berarti sadar sepenuhnya (Rosmawati, 2022: 143). Sedangkan *mindfulness* artinya kebersadaran agung. Kata agung dalam hal ini berfungsi sebagai penanda dimensi spiritualitas. Artinya, bukan hanya sebagai kesadaran biasa maupun tidak lupa, namun, kesadaran yang terbangun dalam diri akan hakikat manusia sebagai makhluk spiritual yang mempunyai kewajiban untuk berbuat baik kepada makhluk Tuhan yang lainnya beserta alam semesta (AWS, 2020: 11).

Menurut Germer, Siegel, dan Fulton dalam Ahmad, *mindfulness* yaitu suatu kondisi kesadaran yang terjadi pada saat ini yang sarat akan penerimaan. Dengan demikian, *mindfulness* adalah suatu kondisi kesadaran dan perhatian penuh terhadap apa yang terjadi dalam diri seseorang dan apa yang sedang dilakukan oleh seseorang (Ahmad, 2022: 11).

*Mindfulness* merupakan terapi yang diperkenalkan oleh dunia Barat. Pada umumnya, praktik ini dilakukan dengan cara mengosongkan pikiran, akan tetapi bagi orang muslim hal ini dapat mengakibatkan hati

seseorang menjadi lalai akan perintah Allah SWT, bahkan dapat memberikan celah pada setan untuk menggoda manusia. Padahal dalam al-Qur'an telah dijelaskan bahwa satu-satunya cara untuk memperoleh kedamaian dan ketenangan hati yaitu dengan senantiasa mengingat-Nya. Firman Allah SWT,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28) (Departemen Agama RI, 2019).

*Dzikrullah* merupakan praktik *mindfulness* sebagai pengakuan seorang muslim atas kebutuhannya kepada Allah dan atas berbagai kekurangannya sebagai hamba Allah. Oleh karena itu, zikir menjadi pokok dari seluruh ibadah seorang muslim kepada Allah SWT. Salah satu wujud dari zikir secara formal dalam agama Islam yaitu shalat (Ahmad, 2022: 9).

e. *Positive self talk*

Istilah *self talk* berasal dari Bahasa Inggris. *Self talk* artinya dialog diri. Dalam hal ini, *self talk* dapat berarti sebagai sebuah percakapan yang dilakukan dengan diri sendiri (Utami, 2022: 2).

*Positive self talk* artinya kata-kata positif yang disampaikan oleh seseorang, baik dalam bentuk ucapan maupun di dalam hati (Prasetyo,

2022: 70). Terdapat beberapa manfaat dari *positive self talk* yaitu (Rahmasari, 2020):

- 1) Dengan melakukan *positive self talk* seseorang dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik sebab terdapat berbagai dialog positif yang ada dalam diri seseorang yang mempraktikkan hal ini.
- 2) Seseorang dapat mengarahkan dan merangsang diri untuk menilai perbuatan yang dilakukan. Dengan demikian, jika seseorang yang mengungkapkan hal-hal positif maka perbuatannya juga akan mengarah pada hal-hal yang positif untuk menggapai tujuan misalnya dengan menambah percaya diri, memberikan semangat, tidak mudah berputus asa, dan memperjelas tujuan.
- 3) *Positive self talk* dapat membantu agar membuat suasana hati menjadi positif ketika seseorang dalam keadaan lelah dengan cara mengungkapkan kata-kata maupun kalimat yang terdapat di dalam pikiran yang bermakna positif. Contoh dari *positive self talk* yaitu seseorang mengucapkan alhamdulillah, wow keren, luar biasa, dan sebagainya (Prasetyo, 2022: 70).

f. Relaksasi

Menurut Kadzin dalam Saliyo, relaksasi yaitu suatu teknik terapi yang dilakukan untuk mengontrol diri yang berfungsi untuk mengatur regulasi emosi dan visi seseorang dari *stress*, kecemasan, dan ketegangan yang lainnya. Terapi ini dapat dilakukan oleh seseorang bersamaan dengan aktivitas spiritual. Melalui relaksasi, dapat mengendorkan

ketegangan otot-otot yang dialami oleh seseorang. Dengan melakukan relaksasi seseorang juga dapat mengontrol emosi diri dan menyehatkan tubuh. Selain itu, relaksasi dapat mengatasi *stres*, emosi, insomnia, dan membangun kepribadian yang positif pada seseorang (Saliyo, 2022: 20–22).

#### 4. Keuntungan Melakukan *Self Healing*

Setiap orang dapat menjadi terapis baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain, sebab setiap orang sebenarnya sudah mempunyai berbagai macam sumber daya yang dibutuhkan untuk membantu meningkatkan kualitas hidupnya. *Self healing* ini tidak hanya digunakan ketika sakit atau menderita. Namun, *self healing* juga dapat digunakan untuk hal-hal yang berkaitan dengan hidup dan kehidupan. Berikut ini terdapat beberapa keuntungan yang didapatkan oleh seseorang saat melakukan *self healing* (Suwenten: 29–31):

- a. *Self healing* tidak mempunyai efek samping, lain halnya penyembuhan dengan menggunakan obat-obatan atau operasi yang mempunyai efek samping.
- b. Melalui *self healing*, banyak penyakit yang dapat disembuhkan, baik penyakit fisik maupun penyakit kejiwaan dapat disembuhkan.
- c. Melalui *self healing*, seseorang dapat memberikan sugesti atau mengatur pola pikir otak dengan berbagai sugesti yang positif. Dengan demikian, hal ini akan berpengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang.

## 5. *Self Healing* menurut Para Mufassir

Banyak mufassir menjelaskan tentang penafsiran surah Al-Baqarah ayat 153 dalam berbagai kitab tafsir. Namun, dalam penelitian ini hanya akan dibahas secara singkat beberapa mufassir yang menafsirkan Surah Al-Baqarah ayat 153, sebagai berikut:

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah: 153) (Departemen Agama RI, 2019).*

Dalam tafsir *Fi Zilalil Qur'an*, Sayyid Quthb menafsirkan Surah Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut. Saat seseorang mengalami kesulitan dalam berusaha maka kesabaran dapat menjadi lemah. Oleh karena itu, shalat merupakan penolong yang akan selalu memperbaharui kekuatan dan bekal yang selalu memperbaiki diri. Sehingga dengan shalat akan mempertebal kesabaran seseorang. Kemudian, pada ayat ini ditutup dengan seruan peneguhan yang hebat, Allah bersama orang-orang yang sabar, menguatkan, memantapkan, meneguhkan, mengawasi, dan menghibur mereka (Quthb, 2000: 170–171).

Ibnu Katsir menafsirkan Surah Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut. Pada ayat sebelumnya dijelaskan berkaitan dengan perintah untuk bersyukur, kemudian pada ayat ini Allah SWT menjelaskan makna sabar dan bimbingan untuk memohon pertolongan dengan sabar dan shalat.

Sebab, sesungguhnya seorang hamba terkadang bisa mendapatkan nikmat dan kemudian bersyukur atau tertimpa suatu bencana lalu bersabar akan hal itu (Abdullah bin Muhammad, 2004: 303).

Dalam tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab menafsirkan Surah Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut. Ayat ini mengajak orang-orang yang beriman agar dapat menjadikan shalat sebagaimana yang diajarkan Allah SWT dan menghadap ke kiblat serta sabar menjadi penolong untuk menghadapi cobaan dalam kehidupan (Shihab, 2002: 363).

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir menafsirkan Surah Al-Baqarah ayat 153 sebagai berikut. Allah SWT menjelaskan bahwa nikmat terkadang disertai dengan cobaan dan berbagai musibah, namun dengan meminta pertolongan (kepada Allah) yaitu dengan sabar dan shalat, karena dengan sabar dapat meneguhkan keinginan dan memperkuat tekad saat berada dalam kesulitan, dan Allah bersama orang-orang sabar, yaitu dengan memberi pertolongan, perhatian, dan dukungan (az-Zuhaili, 2013: 295).

Buya Hamka menafsirkan surah Al-Baqarah ayat 153 bahwa semakin tinggi dan mulia tujuan seseorang, maka semakin banyak juga kesulitan yang dihadapi. Oleh karena itu, seseorang harus mempunyai berbagai pengorbanan yang besar, hati yang teguh, dan semangat yang kokoh. Tanpa hal tersebut tujuan pun tidak dapat terwujud. Para nabi yang dahulu seperti Rasulullah SAW juga sudah melewati berbagai halangan dan rintangan yang sulit. Mereka menjalaninya dengan penuh kesabaran. Sehingga, jika orang

yang beriman kepada Nabi Muhammad wajib bersabar yaitu sabar menderita dan sabar menunggu hasil yang dicita-citakan (Amrullah, 2001: 348).

Dalam lubuk hati yang terdalam, manusia tidak menyukai sebuah kegelisahan, sehingga harus ditenangkan. Hal ini karena, saat keadaan itulah sabar dan shalat tidak dapat dipisahkan. Segala urusan dunia ini merupakan hal yang kecil bagi Allah. Sehingga, manusia akan memandangnya kesulitannya sebagai hal yang kecil. Seseorang memandang persoalan yang besar, karena tidak insaf bahwa jiwanya kecil. Seseorang yang merasakan kegelisahan sebab dirinya sedang berada dalam kesulitan. Sehingga, ia harus mencari penyebabnya, lantas ia pun menemukannya. Terdapat suatu hal lain yang mengikat hatinya selain Allah. Hal tersebut antara lain kemegahan dunia, pangkat dan kedudukan, hartabenda, dan berbagai hal lainnya. Sehingga seseorang lupa akan tujuan hidup yang sesungguhnya, yakni Tuhan dengan keridhaanNya, oleh karenanya ia harus melaksanakan shalat (Amrullah, 2001: 349).

Ketenangan akan diperoleh dengan melakukan shalat, maka kemenangan akan datang. Sabar dan shalat, kedua hal itu harus saling beriringan. Jika kedua hal tersebut telah dipakai dengan yakin dan setia, maka seseorang akan merasakan bahwa berangsur-angsur hijab (dinding) semakin terbuka. Perlahan-lahan jiwa akan terlepas dari jeratan kesulitan karena Tuhan telah berdaulat di hatinya. Seseorang yang jatuh ke dalam kesulitan itu terjadi karena pengaruh suatu hal yang lain telah masuk ke

dalam jiwanya terutama syaitan, yang sangat menginginkan seseorang agar hancur. Kemudian, berangsur-angsur naik keimanannya. Dengan demikian, rasa takut pun akan hilang dan menimbulkan keberanian (Amrullah, 2001: 349-350).

### **B. Implementasi Pengembangan *Self Healing* Berdasarkan Surah Al-Baqarah Ayat 153 dalam Perspektif Teori *Coping* Lazarus**

Beberapa hasil penelitian akhir-akhir ini membuktikan bahwa antara keyakinan spiritual dan praktek keagamaan dengan kesehatan dan kesejahteraan terdapat hubungan yang positif (Paloutzian & Park, 2013). Hal ini merupakan pengakuan yang penting untuk mengintegrasikan keyakinan spiritual dan praktek keagamaan pada seseorang dengan mekanisme konseling atau terapi psikologi (Diponegoro, 2014: 7).

Berkaitan dengan hal itu, pada surah Al-Baqarah ayat 153 disebutkan bahwa dengan sabar dan shalat Allah SWT akan memberikan pertolongan. Selain itu, dalam ayat ini juga terdapat peringatan bahwa perjuangan umat Muslim akan terus meningkat dan akan menghadapi berbagai tantangan, ujian, dan cobaan bahkan hingga peperangan untuk menegakkan kebenaran, setelah ayat sebelumnya menyebutkan bahwa kaum Muslimin harus selalu mengingat dan mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah SWT (RI, 2010: 232).

Pada ayat ini kata sabar lebih didahulukan daripada kata shalat. Sebab, dalam menjalankan shalat tidak hanya membutuhkan kesabaran, namun sebagai syarat utama tercapai segala yang diinginkan yaitu dengan kesabaran dan ketabahan dalam memperjuangkannya. Sabar merupakan cahaya. Orang

yang selalu bersabar senantiasa mendapatkan penerangan dengan cahaya kebenaran sebab ia selalu berada dalam hidayah dan taufik Allah, tetap dalam keteguhan walaupun dalam keadaan sempit karena dalam diri seseorang yang bersabar terdapat makrifat dan kebenaran (Sholikhin, 2009: 12–13).

Sedangkan shalat merupakan salah satu aktivitas yang menunjukkan terdapat ikatan yang erat antara Tuhan dengan seorang hambaNya. Ketika seseorang melakukan shalat, ia seakan-akan berada di hadapan Tuhannya dan dengan sangat khusyu' memohon segala sesuatu kepada-Nya. Hal inilah yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya ketenangan hati, keamanan diri, dan kejernihan spiritualitas pada saat seorang hamba mengeluarkan seluruh emosi dan anggota tubuhnya untuk menghadap kepada-Nya dengan meninggalkan segala urusan dunia dan berbagai permasalahannya. Ketika melakukan shalat seorang hamba dapat memfokuskan pemikiran seluruhnya terhadap Tuhannya tidak ada yang dapat menghetikannya hingga pada suatu ketika ia merasa tenang dan akalnya dapat beristirahat (Az-Zahrani, 2005: 481).

Berdasarkan gambaran tersebut, maka shalat memiliki peran yang sangat penting untuk mengurangi berbagai macam depresi yang disebabkan oleh tekanan dan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, shalat juga dapat menekan kekhawatiran dan goncangan kejiwaan yang sering dialami oleh kebanyakan manusia (Az-Zahrani, 2005: 481).

Selanjutnya, dalam khazanah psikologi terdapat strategi yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi stres dengan pendekatan keagamaan

yang disebut dengan *coping religius*. Dalam strategi ini berkeyakinan bahwa pada kehidupan manusia terdapat sebuah kekuatan yang besar yaitu kekuatan yang bersumber dari unsur ke-Tuhanan. Strategi *coping* ini seringkali muncul ketika seseorang merasakan kondisi yang kritis dan situasi yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan dalam mencapai prestasi yang dapat menyebabkan stres (N. A. F. dan A. Kamaluddin, 2022: 83).

Berdasarkan pemaparan tersebut pada masyarakat Timur menganggap bahwa agama dapat menjadi *natural healing system* atau sistem penyembuhan alami. Secara umum, peran spiritualitas mencakup beberapa aspek. Salah satunya antara lain peran *coping*. Spiritualitas dapat digunakan oleh seseorang sebagai cara untuk menghadapi dan beradaptasi dengan masalah (*coping*). Ketika seseorang yang menghadapi krisis, hal pertama yang dilakukannya yaitu menafsirkan pengalamannya, kemudian langkah selanjutnya yaitu melakukan upaya-upaya *coping* terhadap krisis tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam *coping* yakni praktek spiritualitas (Ghafur, Waryono Abdul, 2012: 41).

Berdoa merupakan salah satu contoh dari praktek spiritualitas yang dapat memberikan kekuatan kepada seseorang, sebab dengan berdoa, seseorang dapat merasakan bimbingan dan lindungan Tuhan dalam penyelesaian berbagai permasalahan yang dihadapi. Selain itu, doa dan praktek spiritualitas yang lainnya dapat membawa harapan dan optimisme bagi seseorang yang sebelumnya merasa tak berdaya. Kemudian, ia dapat meyakini bahwa akan

terdapat keajaiban (mukjizat) dari Tuhan yang akan dapat membantu menyelesaikan segala permasalahannya (Ghafur, Waryono Abdul, 2012: 42).

Terdapat beberapa penelitian mengindikasikan bahwa orang-orang dewasa cenderung menggunakan metode *coping* yang memfokuskan pada masalah dan cara-cara lainnya yang dapat memungkinkan seseorang dapat menyalurkan perasaan negatif menjadi kegiatan yang produktif. Dengan pemilihan metode *coping* yang sesuai maka akan dapat mengatasi *stres* secara efektif sehingga dapat menurunkan konsekuensi negatif akibat *stres* yang dihadapinya (Putri, 2020: 21).

Berdasarkan pemaparan di atas, ditemukan beberapa implementasi pengembangan *self healing* berdasarkan surah Al-Baqarah ayat 153 dalam perspektif teori *coping* Lazarus, yaitu:

1. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif)

Pada ayat ini diawali dengan kalimat *yā ayyuhalladzīna āmanū* (wahai orang-orang yang beriman). Apabila kalimat itu dijumpai pada awal ayat, maka menunjukkan bahwa: ayat tersebut adalah ayat Madaniyah dan setelah kalimat itu akan terdapat kebaikan yang diperintahkan kepada seorang mukmin agar melaksanakannya atau akan terdapat keburukan yang dilarang dilakukan olehnya, sehingga ia harus memperhatikan seruan tersebut. Keimanan adalah situasi yang mendominasi penduduk Kota Madinah ketika itu sehingga ayat diawali dengan kalimat *yā ayyuhalladzīna āmanū* meskipun terdapat orang-orang kafir yang tinggal di sana. Sedangkan ayat al-Qur'an yang diawali dengan

*yā ayyuhan nās*, kekafiran menjadi situasi yang dominan pada penduduk Kota Makkah ketika itu sehingga ayat al-Qur'an yang turun di sana menggunakan redaksi tersebut meskipun terdapat orang-orang beriman yang tinggal di sana (Arief, 2022: 45).

Orang yang beriman berbeda dengan orang yang hanya berislam saja. Dalam al-Qur'an Allah SWT menyebutkan seruan ini:

﴿ قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا ۗ قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَإِنْ

تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۗ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ

*Orang-orang Arab Badui berkata, “Kami telah beriman.” Katakanlah (kepada mereka), “Kamu belum beriman, tetapi katakanlah ‘Kami telah tunduk (Islam),’ karena iman belum masuk ke dalam hatimu. Dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikit pun (pahala) amal perbuatanmu. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat: 14) (Departemen Agama RI, 2019).*

Sebelum ayat ini telah berkali-kali disebutkan bahwa Allah SWT memanggil kaum muslimin dengan panggilan mesra. Di samping itu, berbicara tentang orang yang paling mulia di sisi Allah yaitu orang yang memiliki tingkat takwa yang paling baik. Dalam konteks ini, terdapat sekumpulan orang Badui bahwa mereka menduga telah beriman dengan benar. Mereka berkata kepada Nabi Muhammad SAW bahwa mereka telah beriman. Namun, dalam ayat ini dikatakan bahwa mereka belum beriman dengan mantap, karena di dalam hati mereka belum mempercayai seluruhnya, perbuatannya juga belum menunjukkan sikap orang yang

beriman. Akan tetapi, mereka seharusnya mengatakan telah tunduk akan ucapan tersebut. Sebab itulah mereka tidak perlu menyampaikan keimanan mereka. Apabila mereka memang benar beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, maka Allah tidak akan mengurangi pahala dan amal perbuatan mereka sedikitpun. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun dan Maha Pengasih (M. Q. Shihab, 2002: 265-266).

Dalam kalimat *yā ayyuhalladzīna āmanū* berarti bahwa seseorang yang beriman, maka harus dapat mengimplementasikan dalam tindakannya. Selain itu, pada kalimat ini terdapat motivasi dan semangat untuk orang yang beriman. Sebab, ketika seseorang berbuat kesalahan namun ada yang merangkulnya agar memiliki motivasi dan semangat dalam menjangkau kehidupan. Allah SWT selalu bersama dengan mereka. Hal ini sebagaimana yang disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 153. Allah SWT menjelaskan bahwa nikmat terkadang disertai dengan cobaan dan berbagai musibah, namun dengan meminta pertolongan (kepada Allah) yaitu dengan sabar dan shalat, karena dengan sabar dapat meneguhkan keinginan dan memperkuat tekad saat berada dalam kesulitan, dan Allah bersama orang-orang sabar, yaitu dengan memberi pertolongan, perhatian, dan dukungan (az-Zuhaili, 2013: 295).

## 2. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Seorang yang beriman kepada Allah SWT memiliki kesadaran akan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Ketika seseorang berbuat kesalahan maka kebanyakan manusia tidak mau mengakui kesalahan.

Sehingga mereka tidak bertanggungjawab akan kesalahan yang diperbuatnya. Sebagai orang yang beriman hendaknya bersabar dalam menjalankan kehidupan. Sabar adalah hiasan para wali dan menjadi keutamaan untuk orang-orang yang bertakwa, serta menjadi sebuah ciri khas orang-orang yang mulia dan merupakan sifat yang ada pada diri para Nabi. Janji Allah SWT untuk orang-orang yang sabar yaitu surga dan keselamatan dari api neraka (Syaikh, 2005: 24). Dalam al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ

*Sesungguhnya pada hari ini Aku memberi balasan kepada mereka, karena kesabaran mereka; sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan (QS. Al-Mukminun: 111) (Departemen Agama RI, 2019).*

Lalu pada ayat selanjutnya, Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرٍ  
الصُّبْرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

*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, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali) (QS. Al-Baqarah: 155-156) (Departemen Agama RI, 2019).*

Terdapat tiga kabar gembira yang ditujukan oleh Allah SWT kepada orang-orang yang sabar yang terdapat kebahagiaan di dunia dan seisinya

setelah manusia menghadapi berbagai jenis musibah. Maksud dari musibah pada ayat ini yaitu mencakup segala macam musibah (secara umum) seperti rasa takut, rasa lapar, kekurangan harta, kematian jiwa, dan membusuknya buah-buahan. Allah menciptakan berbagai macam musibah tersebut bukan tanpa tujuan, melainkan untuk menunjukkan bahwa Allah memberikan kasih sayang dan rahmatNya kepada manusia (Syaikh, 2005: 24-25).

Selanjutnya, dalam nash al-Qur'an tersebut berkaitan dengan jiwa, menuju satu titik yaitu ketika seseorang ditimpa musibah maka ia meengucapkan *innā lillāhi wa innā ilaihi raji'ūn*. Pada dasarnya, manusia dan segala sesuatu yang ada dalam diri manusia adalah milik Allah SWT. Dan, hanya kepada Allah manusia akan kembali dan menghadap-Nya. Sehingga, manusia harus memasrahkan diri kepada Allah SWT (Quthb, 2000: 174)

Kemudian, Allah SWT berfirman:

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّيِدُونَ

*Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (QS. Al-Baqarah: 157) (Departemen Agama RI, 2019).*

Pada ayat selanjutnya Allah SWT pada kata *syai'* dibaca nakirah menunjukkan bahwa musibah tersebut merupakan hal yang kecil dibandingkan dengan pahala yang besar yang akan didapatkannya. Dengan

demikian, pada ayat ini disebutkan bahwa tiga kabar gembira untuk orang-orang yang sabar yaitu berkat, rahmat, dan petunjuk (Syaikh, 2005: 25).

### 3. *Self controlling* (pengendalian diri)

Sebagai umat muslim cara yang dapat dilakukan dalam pengendalian diri yaitu dengan melakukan sabar dan shalat. Keduanya merupakan hal yang beriringan. Ketika seseorang ditimpa musibah maka ia harus bersabar. Sabar berarti mencegah dan menahan diri. Apabila seseorang menghadapi musibah maka harus bersabar, maksudnya yaitu dengan menahan diri dari kesedihan. Sabar ketika ditimpa sakit artinya menjaga lidah agar tidak mengeluh atau mengatakan perkataan yang tidak baik. Lalu, sabar pada saat kehilangan sesuatu yang dicintai artinya menjaga seluruh anggota tubuhnya dari perbuatan yang menyakiti diri, seperti menampar pipi, menyobek-nyobek baju, maupun mengikuti tradisi yang tidak baik pada kaum Jahiliyah saat kehilangan sesuatu yang dicintainya (Syaikh, 2005: 22). Dengan demikian, hendaknya seseorang dalam mencintai sesuatu sewajarnya saja. Sebab, dunia ini merupakan kehidupan yang fana. Segala sesuatu yang dimiliki oleh manusia di dunia ini akan hilang. Sehingga, kita harus menjaga amanah yang diberikan oleh Allah SWT dan tidak mencintai segala sesuatu secara berlebihan.

Sedangkan shalat merupakan cara yang dapat dilakukan oleh seorang muslim agar terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Sebagaimana terdapat dalam al-Qur'an:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ

اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan (QS. Al-Ankabut: 45) (Departemen Agama RI, 2019).*

Seseorang yang beriman dan bertakwa tidak akan mungkin berbuat yang baik saja. Adakalanya ia melakukan kehilafan dalam kehidupan, kecuali para Nabi dan Rasul yang memang dipelihara dan dijaga oleh Allah SWT agar tidak berbuat yang demikian. Akan tetapi, seorang yang beriman setidaknya tidak akan berani melakukan perbuatan yang tidak baik secara terang-terangan, sebab ia masih memiliki rasa malu terhadap manusia dan takut terhadap Allah SWT (Basyarahil, 1996: 43).

#### 4. *Distancing* (menjaga jarak)

Ketika seseorang menghadapi suatu permasalahan, cara yang dapat dilakukannya yaitu dengan menjaga jarak dengan permasalahan. Dalam hal ini permasalahan masih menimpa pada dirinya, sehingga seseorang masih berjuang untuk menemukan solusi yang tepat dari permasalahan yang dihadapinya. Oleh sebab itu, pada saat mencari solusi yang terbaik dari suatu permasalahan seseorang harus bersabar. Hal ini sesuai dengan surah Al-Baqarah ayat 153 yang menyebutkan bahwa memohon

pertolongan dengan sabar dan shalat. Karena Allah bersama orang-orang yang sabar.

Orang yang beriman tidak akan pernah lupa bahwa setiap kondisi yang dihadapinya merupakan ciptaan dan rencana Allah. Tujuannya agar seseorang dapat bersabar atau mencari solusi dari suatu permasalahan dengan berbagai macam cara yang paling disukai oleh Allah. Dengan demikian, orang yang beriman tidak akan mengeluh maupun menyesal terhadap setiap peristiwa yang dialami dalam hidupnya. Setiap hari Allah SWT menguji manusia dengan berbagai macam musibah, baik musibah yang kecil maupun yang besar, baik kesenangan maupun kesedihan, dan kekayaan maupun kemiskinan. Sehingga, orang yang beriman pasti akan selalu memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat (Ibrahim, 2021: 26-27).

5. *Escape avoidance* (menghindarkan diri)

Dalam kondisi ini, permasalahan yang dihadapi oleh seseorang mulai menjauh. Sebab, seseorang sudah menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya. Solusi yang didapatkannya berupa memasrahkan diri kepada Allah SWT. Orang yang beriman akan bersabar dan melakukan shalat untuk memohon pertolongan kepada Allah maka akan memasrahkan segala permasalahannya kepada Allah SWT. Ketenangan akan diperoleh dengan melakukan shalat, maka kemenangan akan datang. Sabar dan shalat, kedua hal itu harus saling beriringan. Jika kedua hal tersebut telah dipakai dengan yakin dan setia, maka seseorang

akan merasakan bahwa berangsur-angsur hijab (dinding) semakin terbuka. Perlahan-lahan jiwa akan terlepas dari jeratan kesulitan karena Tuhan telah di dalam hatinya (Amrullah, 2001: 350).



## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dalam surah Al-Baqarah ayat 153 menyebutkan bahwa seseorang hendaknya memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Sebab, dengan Allah akan menolong orang-orang yang sabar. Oleh karena itu, seseorang yang sedang dalam keadaan cemas, depresi, dan sebagainya seharusnya dapat bersabar menghadapi cobaan yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya.

*Self healing* merupakan salah satu bentuk terapi yang dilakukan oleh seseorang untuk menyembuhkan luka batin. Dalam Al-Qur'an sendiri terdapat bermacam-macam bentuk *self healing*. Di antaranya terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 153. Pada ayat ini bentuk *self healing* yang disebutkan yaitu dengan melakukan sabar dan shalat. Dengan sabar dan shalat maka Allah SWT akan menolong hambaNya. Sehingga, segala permasalahan kehidupan yang dialami oleh seseorang dapat teratasi dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implementasi pengembangan *self healing* berdasarkan surah Al-Baqarah ayat 153 dalam perspektif teori *coping* Lazarus, yaitu:

Positive reappraisal (memberi penilaian positif) yaitu dengan menjadi pribadi yang beriman kepada Allah SWT.

1. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu sebagai seorang yang beriman kepada Allah SWT berarti ia memiliki kesadaran akan tanggung jawab. Dalam konteks ayat ini, seseorang hendaknya bersabar dalam menghadapi musibah yang menimpanya.
2. *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu sebagai umat muslim cara yang dapat dilakukan dalam pengendalian diri yaitu dengan melakukan sabar dan shalat.
3. *Distancing* (menjaga jarak) yaitu menjaga jarak dengan permasalahan yang dihadapi dengan cara bersabar untuk menemukan solusi dari suatu permasalahan.
4. *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindarkan diri dari permasalahan yang dihadapi dengan cara memasrahkan atas permasalahan yang terjadi kepada Allah SWT.

#### **B. Saran dan Rekomendasi**

Sebagai catatan terakhir, penulis berharap skripsi ini dapat menjadi sesuatu yang bermanfaat dan dapat menambah literatur keilmuan khususnya bagi penulis ataupun kalangan akademisi secara umum. Dalam melakukan penelitian ini penulis pun memiliki banyak keterbatasan. Berikut ini terdapat beberapa saran yang penulis berikan untuk penelitian selanjutnya:

1. Pengembangan penelitian yang selanjutnya dapat diperdalam lagi dengan metode dan studi kasus dalam penerapan metode yang telah teruji.
2. Diharapkan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan metode ataupun data yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Agatha, Sherly, dan S. N. T. (2023). *Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Therapy Meditation*. Pradina Pustaka.
- Ahmad, V. I. (2022). *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Salat, Meraih Ihsan dalam Kehidupan*. Nawa Litera Publishing.
- Akbar, Zarina, D. (2022). *Psikologi Bencana*. Kencana.
- Al-Asqalani, A. I. A. I. H. (1996). *Fathul Bari: bi Syarh Sahih al-Bukhori*. Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali, I. (2019). *Imam Ghazali's Ihya Ulum-id-Din edisi Inggris terjemahan Al-Haj Maulana Fazlul-Karim diterj. Sabar dan Syukur*. Penerbit Marja.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2010). *Uddat ash-Sabirin: Bekal untuk Orang-orang yang Sabar*. Qithi Press.
- Al-Jazairi, A. B. J. (2015). *Minhajul Muslim*. Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman, Dan Hamdi, A. (2016). *Kitab Lengkap Panduan Shalat*. Wahyu Qolbu.
- al-Yamani, A. (2008). *Ahla wa A'dzab wa Ajmal Ma Qila fi ash-Shabr diterj. Sabar*. Qithi Press.

- Amin, Samsul Munir dan Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres: Terapi Stres Ala Islam*. AMZAH.
- Amrullah, A. A. (2001). *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37.
- Arief, S. (2022). *Ulumul Qur'an Untuk Pemula*. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Asrowi. (2020). Psikologi dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan di Era Globalisasi. *Jurnal Aksioma Al-Asas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1.
- AWS, S. (2020). *Mindfulness-Based Business: Berbisnis dengan Hati*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Az-Zahrani, M. bin. (2005). *Konseling Terapi*. Gema Insani Press.
- az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Munir Jilid 1: Aqidah, Syari'ah, dan Manhaj*. Gema Insani.
- Basyarahil, A. A. S. (1996). *Shalat: Hikmah Falsafah dan Urgensinya*. Gema Insani Press.
- Daulay, N. (2014). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi*. Prenadamedia Group.
- Diponegoro, A. M. (2014). *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Multi Presindo.
- El-Sutha, S. H. (2016). *Shalat, Samudra Hikmah*. Wahyu Qolbu.

Ghafur, Waryono Abdul, dkk. (2012). *Interkoneksi Islam dan Kesejahteraan Sosial: Teori, Pendekatan dan Studi Kasus*. Samudra Biru.

Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar Jilid 4*. Gema Insani.

Hamka. (2016). *Pandangan Hidup Muslim*. Gema Insani.

Harefa, A. M. (2022). *Self-healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Ibrahim, M. (2021). *Panggilan Allah SWT dalam Al-Qur'an untuk Orang Beriman*. Zifatama Jawa.

Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Postif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Cipta Media Nusantara.

Kamaluddin, N. A. F. dan A. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an dan Implementasinya pada Komunitas Punk Underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman*, 6.

Kementrian Agama RI. (2011). *Mukadimah Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*.

Khatib, M. (2019). *Rahasia agar Selalu Ditolong Allah*. Pustaka Media.

Kirana, M. (2012). Makna Sabar. In *E-book*. Pustaka Hanan.

Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Dilat Kementerian Agama Republik Indonesia. (2010). *Spiritualitas dan Akhlak. 1*.

Maesaroh, A. (2021). *Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus pada YT, YF, dan AZ di Desa Sirampong, Brebes)*.

UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri.

Martha, K., & Kurniati, N. M. T. (2018). Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 10–24.

Murdiyanto, E. (2020). *Pendekatan kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*. Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat.

Mustofa, A. (n.d.). *Bersatu dengan Allah*. PADMA Press.

Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psikoterapy*, 2.

Nuhuyanan, A. K. (2012). *Panduan Shalat Lengkap & Praktis Sesuai Petunjuk Rasulullah*. Akbar Media Eka Sarana.

Nur, H. R. (2022). *Skripsi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab*. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.

Prasetyo, E. (2022). *Quantum Affirmation*. Guepedia.

Putri, R. M. (2020). *Monograf: Coping Mechanism*. Bening Media Publishing.

Quthb, S. (2000). *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 1*. Gema Insani Press.

Quthb, S. (2021a). *Tafsir Fi Zilal Qur'an : Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 5*. Gema Insani Press.

Quthb, S. (2021b). *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 2*. Gema Insani Press.

Rahmadi. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. Antasari

Press.

Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. UNESA UNIVERSITY PRESS.

RI, D. A. (2010). *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi yang Disempurnakan)*. Lentera Abadi.

RI, D. A. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya (Edisi Penyempurnaan)*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Rosmawati, A. (2022). *The Miracle of Self Healing Part 1.1*. Percetakan Bintang.

Safaria, Triantoro dan Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.

Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Aksara Timur.

Saliyo, dkk. (2022). *Terapi Psikologi: Membangun Asa Secercah Kehidupan dengan Terapi Psikologi di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Mental (BRSPDM) Margo Laras Pati*. CV. Sarnu Untung.

Salsabila, A. (2021). *Pemeliharaan Kesehatan Mental dalam Alquran (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi)*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sanaky, H. A. H. (2008). Metode Tafsir [Perkembangan Metode Tafsir Mengikuti Warna atau Corak Mufassirin]. *Al-Mawarid*, 18, 263–284.

Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 15*. Lentera Hati.

- Shihab, M. Q. (2020). *Kosakata Keagamaan*. Lentera Hati.
- Shihab, Q. (2001). *Sejarah dan Ulum Al-Qur'an*. Pustaka Firdaus.
- Sholikhin, M. (2009). *The Power of Sabar*. Tiga Serangkai.
- Sulaiman, N. dan L. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 22.
- Suriastini, Wayan, D. (2020). Gangguan Kesehatan Mental Meningkatkan Tajam: Sebuah Panggilan meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa. <https://Surveymeter.Org/Id/Node/576> Diakses 21 Juli 2023.
- Susantyo, Badrun, D. (2020). *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 di Kota Bogor, Depok, Bekasi dan Tangerang Selatan*. Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI bekerjasama P3KS Press.
- Suwenten. (n.d.). *Ultimate Self Healing*. PT. Inspirator Juara.
- Syaifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikis untuk Memahami Perilaku Agama*. Prenadamedia Group.
- Syaikh, M. A. A. B. (2005). *Tafsir Ayat-Ayat Ya Ayyuhal-ladzina Amanu*. Pustaka Al-Kautsar.
- Syam, Y. H. (2012). *Sabar dan Syukur bikin Hidup Lebih Bahagia*. MedPress Digital.

Syarbini, Amirulloh, dan Haryadi, J. (2010). *Dahsyatnya Sabar, Syukur & Ikhlas Muhammad SAW*. Ruang Kata.

Utami, N. P. (2022). *The Art of Self Talk-Ing: Journey to Heal from Within*. PT Elex Media Komputindo.

Zakiah, N. (2022). *Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqashidi)*. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.





**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

## BLANGKO BIMBINGAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126 Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: [www.uinpsu.ac.id](http://www.uinpsu.ac.id)

---

**BLANGKO/ KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Devi Alifvia Pangestuti Pembimbing : Dr. Hartono, M. Si.  
NIM : 1817501013 Judul : Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan Self Healing  
Jurusan/ Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	
			Pembimbing	Mahasiswa
1.	Selasa, 31 Mei 2022	Latar belakang masalah, kerangka teori.		
2.	Senin, 6 Juni 2022	Kerangka teori		
3.	Selasa, 7 Juni 2022	Acc semprop.		
4.	Senin, 4 Juli 2022	Bimbingan revisi bab 1.		
5.	Rabu, 3 Agustus 2022	Bimbingan bab 2.		
6.	Rabu, 11 Januari 2023	Bimbingan bab 2 dan bab 3.		
7.	Kamis, 12 Januari 2023	Bimbingan bab 3.		
8.	Senin, 3 Juli 2023	ACC.		

*\*) Diisi sesuai jumlah bimbingan skripsi sampai Acc untuk dimunaqasyahkan*

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : 30 Mei 2022  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Hartono, M.Si.  
NIP. 19720501 200501 1 004



## REKOMENDASI MUNAQOSYAH



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

### REKOMENDASI MUNAQOSYAH

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : Devi Alifvia Pangestuti  
NIM : 1817501013  
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Angkatan Tahun : 2018  
Judul Proposal Skripsi : Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 sebagai Basis dalam Pengembangan *Self Healing*

Menerangkan bahwa skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk di munaqosyah kan setelah yang bersangkutan memenuhi persyaratan akademik yang telah ditetapkan.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk menjadikan maklum dan mendapatkan penyelesaian sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alikum Wr. Wb.*

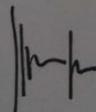
Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 5 Juli 2023

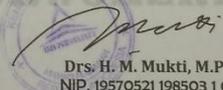
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi IAT

  
A. M. Asmatulloh, M.S.I  
NIP. 197106152009121004

Dosen Pembimbing

  
Dr. Hartono, M. Si.  
NIP.197205012005011004

## SERTIFIKAT BTA/PPI

		<p>KEMENTERIAN AGAMA  <b>INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO</b>  <b>UPT MA'HAD AL-JAMI'AH</b>          Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126          Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id</p>												
<h1>SERTIFIKAT</h1> <p>Nomor: In.17/UPT.MAJ/Sti.005/010/2018</p> <p>Diberikan oleh UPT Ma'had Al-Jami'ah IAIN Purwokerto kepada:</p> <p style="text-align: center;"><b><u>DEVI ALIFVIA PANGESTUTI</u></b>  <b>1817501013</b></p> <p>Sebagai tanda yang bersangkutan telah <b>LULUS</b> dalam Ujian Kompetensi Dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) dan Pengetahuan Pengamalan Ibadah (PPI).</p>														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MATERI UJIAN</th> <th>NILAI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Tes Tulis</td> <td>81</td> </tr> <tr> <td>2. Tartil</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>3. Tahfidz</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>4. Imla'</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>5. Praktek</td> <td>70</td> </tr> </tbody> </table>	MATERI UJIAN	NILAI	1. Tes Tulis	81	2. Tartil	90	3. Tahfidz	85	4. Imla'	70	5. Praktek	70	<p style="text-align: right;">Purwokerto, 10 Oktober 2018          Mudir Ma'had Al-Jami'ah,    <b>Drs. H. M. Mukti, M.Pd.I</b>          NIP. 19570521 198503 1 002</p>	
MATERI UJIAN	NILAI													
1. Tes Tulis	81													
2. Tartil	90													
3. Tahfidz	85													
4. Imla'	70													
5. Praktek	70													
<p>NO. SERI: MAJ-2018-MB-089</p>														



## SERTIFIKAT APLIKOM

# SERTIFIKAT

APLIKASI KOMPUTER



**IAIN PURWOKERTO**

KEMENTERIAN AGAMA  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**  
**UPT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA**  
Alamat: Jl. Jend. Ahmad Yani No. 40A Telp. 0281-635624 Website: www.ianpurwokerto.ac.id Purwokerto 53126

**SKALA PENILAIAN**

SKOR	HURUF
96-100	A
91-95	A-
86-90	B+
81-85	B-
75-80	C

**MATERI PENILAIAN**

MATERI	NILAI
Microsoft Word	100 / A
Microsoft Excel	100 / A
Microsoft Power Point	90 / B+

No. IN.17/UPT-TIPD/8217/VII/2023

Diberikan Kepada:

**DEVI ALIFVIA PANGESTUTI**

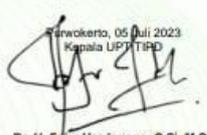
NIM: 1817501013

Tempat / Tgl. Lahir: Banyumas, 15 Desember 1999

Sebagai tanda yang bersangkutan telah menempuh dan **LULUS** Ujian Akhir Komputer pada Institut Agama Islam Negeri Purwokerto **Program Microsoft Office®** yang telah diselenggarakan oleh UPT TIPD IAIN Purwokerto.

Purwokerto, 05 Juli 2023

Kepala UPT TIPD



**Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc.**

NIP. 19801215 200901 1 003







## SERTIFIKAT BAHASA INGGRIS



**IAIN PURWOKERTO**  
**MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS**  
**INSTITUTE COLLEGE ON ISLAMIC STUDIES PURWOKERTO**  
**LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT**

Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Central Java Indonesia, [www.iainpurwokerto.ac.id](http://www.iainpurwokerto.ac.id)

---

### EPTIP CERTIFICATE

*(English Proficiency Test of IAIN Purwokerto)*  
 Number: In.17/UPT.Bhs/PP.009/10305/2018

This is to certify that

<b>Name</b>	<b>: DEVI ALIFVIA PANGESTUTI</b>
<b>Date of Birth</b>	<b>: BANYUMAS, December 15th, 1999</b>

Has taken English Proficiency Test of IAIN Purwokerto with paper-based test, organized by Language Development Unit IAIN Purwokerto on May 23rd, 2018, with obtained result as follows:

1. Listening Comprehension	18
2. Structure and Written Expression	30
3. Reading Comprehension	18

---

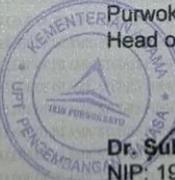
<b>Obtained Score</b>	<b>450</b>
-----------------------	------------



The English Proficiency Test was held in IAIN Purwokerto.



ValidationCode



Purwokerto, October 17th, 2018  
 Head of Language Development Unit,  
**Dr. Subur, M.Ag**  
 NIP: 19670307 199303 1 005

SIUB v.1.0 UPT BAHASA IAIN PURWOKERTO - page1/1



## SERTIFIKAT PPL



**FUAH**  
FAKULTAS USHULUDDIN,  
ADAB DAN HUMANIORA

**SERTIFIKAT**  
No. B-005.h/In.17/K.PPLFUAH/KP.08.8/III/2021

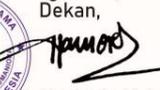
Berdasarkan Rapat Yudisium Panitia PPL Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora IAIN Purwokerto pada tanggal 5 Maret 2021 menerangkan bahwa:

**DEVI ALIFVIA PANGESTUTI**  
1817501013 | ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR

Telah mengikuti PPL Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora IAIN Purwokerto Tahun Akademik 2020/2021 yang bertempat di:  
Pusat Studi al-Qur'an (PSQ) Jakarta  
1-15 Februari 2021  
dan dinyatakan **LULUS**

Sertifikat ini diberikan sebagai tanda bukti telah mengikuti PPL Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora IAIN Purwokerto dan sebagai syarat mengikuti ujian munaqosyah skripsi.

Purwokerto, 9 Maret 2021

Mengetahui,  
Dekan,  
  
Dr. Hj. Naqiyah, M.Ag.  
NIP. 19630922 199002 2 001

Ketua Panitia,  
  
Harisman, M.Ag.  
NIP. 19891128201903 1 020

**NILAI**  
**A**

fuah.iainpurwokerto.ac.id



## SERTIFIKAT KKN



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Devi Alifvia Pangestuti
2. NIM : 1817501013
3. Tempat/ Tgl. Lahir : Banyumas, 15 Desember 1999
4. Alamat Rumah : Desa Pajerukan RT 01 RW 02 Kecamatan  
Kalibagor, Kabupaten Banyumas
5. Nama Ayah : Hayat Sumpeno
6. Nama Ibu : Riyati

### B. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

- a. SD/MI, tahun lulus : SD Negeri 1 Pajerukan, 2012
- b. SMP/MTS, tahun lulus : SMP Negeri 1 Kalibagor, 2015
- c. SMA/MA, tahun lulus : SMA Negeri 1 Sokaraja, 2018
- d. S1, tahun masuk : UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, 2018