

***SELF-HEALING* DALAM Q.S. AL-INSYIRAH**

(Studi Analisis *Self-healing* Diana Rahmasari)



SKRIPSI

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

Oleh

**KHIZAN AHMILUL AN'AM
NIM. 2017501003**

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Khizan Ahmilul An'am

NIM : 2017501003

Jenjang : S-1

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa skripsi ini, yang berjudul "***Self-healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self-healing Diana Rahmasari)***" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 20 Agustus 2024

Saya yang menyatakan,



Khizan Ahmilul An'am
NIM. 2017501003



PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

***Self-healing* dalam QS. Al-Insyirah (Studi Analisis *Self-healing* Diana Rahmasari)**

yang disusun oleh Khizan Ahmilul An'am (2017501003) Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 29 Agustus 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama (S.Ag.)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

Dr. Hartono, M.Si.
NIP.197205012005011004

Penguji II

A.M. Ismatullaoh, M.S.I.
NIP.198106152009121004

Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Munawir, S.Th.I., M.S.I.
NIP. 199110012019031013

Purwokerto, 10 September 2024

Dekan,

Dr. Hartono, M.Si.
NIP. 197205012005011004





NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 25 Agustus 2024

Hal: Khizan Ahmilul An'am

Lamp. : -

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Khizan Ahmilul An'am
NIM : 2017501003
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah
Program Studi : Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Self-healing dalam Q.S. Al-
Insyirah (Studi Analisis Self-healing Diana Rahmasari)

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 Agama (S.Ag.).

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing

Dr. Munawir, S.Th.I., M.S.I.
NIP. 199110012019031013

ABSTRAK

Self-healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis *Self-healing* Diana Rahmasari)

Manusia hidup berdampingan di bumi ini, baik berdampingan dengan sesamanya atau berdampingan dengan makhluk lain. Hubungan yang terjalin itu harus memiliki keseimbangan, sinkron, dan terjalin dengan baik. Realitasnya hubungan manusia dengan makhluk lainnya tidak bisa terlepas dari sebuah permasalahan. Gesekan individu yang terjadi memberikan dampak yang berbeda bagi masing-masing individu, belum lagi kejadian yang diluar dugaan manusia seperti bencana alam. Dampak yang terjadi dari sebuah konflik bisa berupa merasa hampa, mengutuk diri, menyakiti diri sendiri, bahkan bunuh diri.

Self-healing sebagai metode penyembuhan luka batin yang dilakukan oleh diri sendiri melalui kemauan, naluri, dan keinginan diri sendiri. Awalnya *Self-healing* menjadi ramai diperbincangkan saat pandemi Covid-19 melanda, dimana permasalahan mental di Indonesia mengalami kenaikan dengan cepat. Sayangnya permasalahan mental tidak turut serta pergi setelah pandemi Covid-19 telah selesai, pasalnya permasalahan jiwa rentan dipengaruhi oleh apa saja, misalnya kekecewaan yang terpendam, kenangan buruk, dan semua emosi negatif yang menumpuk dalam jiwa manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *Self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah dengan teori *Self-healing* Diana Rahmasari, seorang Dosen Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Self-healing* sendiri memiliki berbagai macam ragam dalam bentuk terapinya yakni, *Forgiveness*, *Gratitude*, *Self Compassion*, *Mindfulness*, *Positive Self Talk*, *Expresive Writing*, Relaksasi, Manajemen Diri, dan yang terakhir *Imagery*. Kemudian penulis menganalisis *Self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah dengan mengkaji penafsiran Ulama serta analisis *Self-healing* Diana Rahmasari. Penulis menemukan tiga model terapi *Self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah yakni, *Forgiveness* pada ayat 1, *Gratitude* pada ayat 1-4, dan *Imagery* pada ayat 5-6 yang dianalisis menggunakan teori *Self-healing* Diana Rahmasari.

Kata kunci : Tafsir, *Self-healing*, Q.S. Al-Insyirah

ABSTRACT

Self-healing in Q.S. Al-Insyirah

(Diana Rahmasari's Self-healing Analysis Study)

Humans live side by side on this earth, either side by side with each other or side by side with other creatures. The relationship that exists must be balanced, synchronous and well-established. The reality is that human relations with other creatures cannot be separated from problems. The individual friction that occurs has a different impact on each individual, not to mention events that are beyond human expectations such as natural disasters. The impact of a conflict can include feeling empty, cursing yourself, hurting yourself, and even committing suicide.

Self-healing is a method of healing inner wounds carried out by oneself through one's own will, instincts and desires. Initially, self-healing became widely discussed when the Covid-19 pandemic hit, where mental problems in Indonesia experienced a rapid increase. Unfortunately, mental problems do not go away after the Covid-19 pandemic is over, because mental problems are vulnerable to being influenced by anything, for example pent-up disappointments, bad memories, and all the negative emotions that accumulate in the human soul.

This research aims to analyze Self-healing in Q.S. Al-Insyirah with the Self-healing theory of Diana Rahmasari, a Psychology Lecturer at Surabaya State University. Self-healing itself has various forms of therapy, namely, Forgiveness, Gratitude, Self Compassion, Mindfulness, Positive Self Talk, Expressive Writing, Relaxation, Self Management, and finally Imagery. Then the author analyzes Self-healing in Q.S. Al-Insyirah by studying the interpretation of Ulama and Diana Rahmasari's self-healing analysis. The author found three models of self-healing therapy in Q.S. Al-Insyirah, namely, Forgiveness in verse 1, Gratitude in verses 1-4, and Imagery in verses 5-6 which were analyzed using Diana Rahmasari's Self-healing theory.

Keywords: Interpretation, Self-healing, Q.S. Al-Insyirah

MOTTO

“Yakinlah badai pasti berlalu. Tuhan selalu menyertai kita untuk membantu segala cobaan yang dihadapi, dan cobaan itu akan menjadi baik setelah badai itu reda”

(Dr. Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., PSIKOLOG)



PERSEMBAHAN

Karya akhir ini saya persembahkan kepada orang tua saya, Ibu Aniatun Khoiriyah, Bapak Samingan Bashir, yang setia mendoakan saya dan memberikan dukungan penuh dalam setiap langkah yang saya ambil. Anita Zahirah yang tiada hentinya memberikan do'a serta dukungan, dan tentunya diri saya sendiri.



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

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

1. Konsonan Tunggal

| Huruf Arab | Nama | Huruf latin | Nama |
|------------|------|--------------------|-----------------------------|
| ا | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan |
| ب | ba' | B | Be |
| ت | ta' | T | Te |
| ث | Ša | Š | Es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | J | Je |
| ح | Ĥ | H | ha (dengan titik di bawah) |
| خ | kha' | Kh | ka dan ha |
| د | Dal | D | De |
| ذ | Žal | Ž | ze (dengan titik di atas) |
| ر | ra' | R | Er |
| ز | Zai | Z | Zet |
| س | Sin | S | Es |
| ش | Syin | Sy | es dan ye |
| ص | Šad | Š | es (dengan titik di bawah) |
| ض | Đad | Đ | de (dengan titik di bawah) |
| ط | ṭa' | Ṭ | te (dengan titik di bawah) |
| ظ | ža' | Ž | zet (dengan titik di bawah) |

| | | | |
|---|--------|---|-----------------------|
| ع | 'ain | ' | koma terbalik di atas |
| غ | Gain | G | Ge |
| ف | fa' | F | Ef |
| ق | Qaf | Q | Qi |
| ك | Kaf | K | Ka |
| ل | Lam | L | 'el |
| م | Mim | M | 'em |
| ن | Nun | N | 'en |
| و | Waw | W | W |
| ه | ha' | H | Ha |
| ء | Hamzah | ' | Apostrof |
| ي | ya' | Y | Ye |

2. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

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

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

| | | |
|------|---------|---------------|
| حكمة | Ditulis | <i>Hikmah</i> |
| جزية | Ditulis | <i>Jizyah</i> |

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

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

| | | |
|----------------|---------|---------------------------|
| كرامة الأولياء | Ditulis | <i>Karāmah al-auliya'</i> |
|----------------|---------|---------------------------|

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

| | | |
|------------|---------|----------------------|
| زكاة الفطر | Ditulis | <i>Zakāt al-fiṭr</i> |
|------------|---------|----------------------|

5. Vokal Pendek

| | | | |
|-------|---------|---------|---|
| ----- | Fathah | Ditulis | a |
| ----- | Kasrah | Ditulis | i |
| ----- | Dlammah | Ditulis | u |

6. Vokal Panjang

| | | | |
|----|--------------------------|---------|-----------------------|
| 1. | Fathah + alif جاهلية | Ditulis | ā <i>jāhiliyah</i> |
| 2. | Fathah + ya' mati تنسى | Ditulis | ā <i>tansā</i> |
| 3. | Kasrah + ya' mati كريم | Ditulis | ī <i>karīm</i> |
| 4. | D}ammah + wāwu mati فروض | Ditulis | ū <i>furūd'</i> |

7. Vokal Rangkap

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

8. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

| | | |
|-------|---------|------------------------|
| أنتم | Ditulis | <i>a'antum</i> |
| أعدت | Ditulis | <i>u'iddat</i> |
| لأنكم | Ditulis | <i>la'in syakartum</i> |

9. Kata Sandang Alif +Lam

a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

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

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

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

c. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat
Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

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

KATA PENGANTAR

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

Skripsi yang berjudul “***Self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis *Self-healing* Diana Rahmasari)**” ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik tentunya dengan izin Allah SWT. yang melancarkan segala urusan. Tentu ada banyak pihak di belakang layar yang turut memberikan dukungan kepada penulis agar tetap bersemangat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar- besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan., M.Ag., yang menjabat sebagai rektor UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Hartono., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus dosen pembina akademik.
3. Prof. Dr. Kholid Mawardi., S.Ag., M.Hum., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Farichatul Maftuchah., M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas

- Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Elya Munfarida., M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto
 6. Farah Nuril Izza., Lc., M.A., Ph.D., selaku Kepala Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
 7. A.M. Ismatulloh., M.S.I., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
 8. Dr. Munawir., S.Th.I., M.S.I., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi saya, yang senantiasa bersabar dalam meluangkan waktu dan berbagi ilmunya untuk saya.
 9. Dosen-dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora lainnya yang telah memberikan sebagian waktunya untuk mentransfer ilmu kepada mahasiswa/i Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
 10. Ibu Aniatun Khoiriyah dan Bapak Samingan Bashir, Dina Rihadatul Aisy, Citra Mar'atul Muyassaroh, Bapak Mushobirun, Ibu Nawisem, dan semua keluarga besar yang senantiasa memberi dukungan untuk saya.
 11. Keluarga Besar Pondok Pesantren Nuurrohman Sirau, Keluarga Besar Pondok Pesantren Darul Ulum Sirau, Keluarga Besar Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, yang tak pernah saya lupakan sampai kapanpun dalam perjalanan membina pengetahuan.
 12. Rekan-rekan Jam'iyah Mujahadah dan Sholawat Roudlotul Qulub Sokawera,

yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan yang luar biasa, semoga kebaikan selalu menyertai kalian.

13. Rekan kerja Bapak dan Ibu Guru MI Muhammadiyah Sunyalangu yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan untuk saya.
14. Teman-teman seperjuangan Firman Adiyatsi, Sa'adah Awwaliyah Rahayu, Gilang Sadewa, Afif Muhammad Abdillah, Farros Iqbal, yang tak lelah memberikan motivasi. Yang terbaik untuk kalian.
15. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini tanpa saya sebutkan satu per satu.

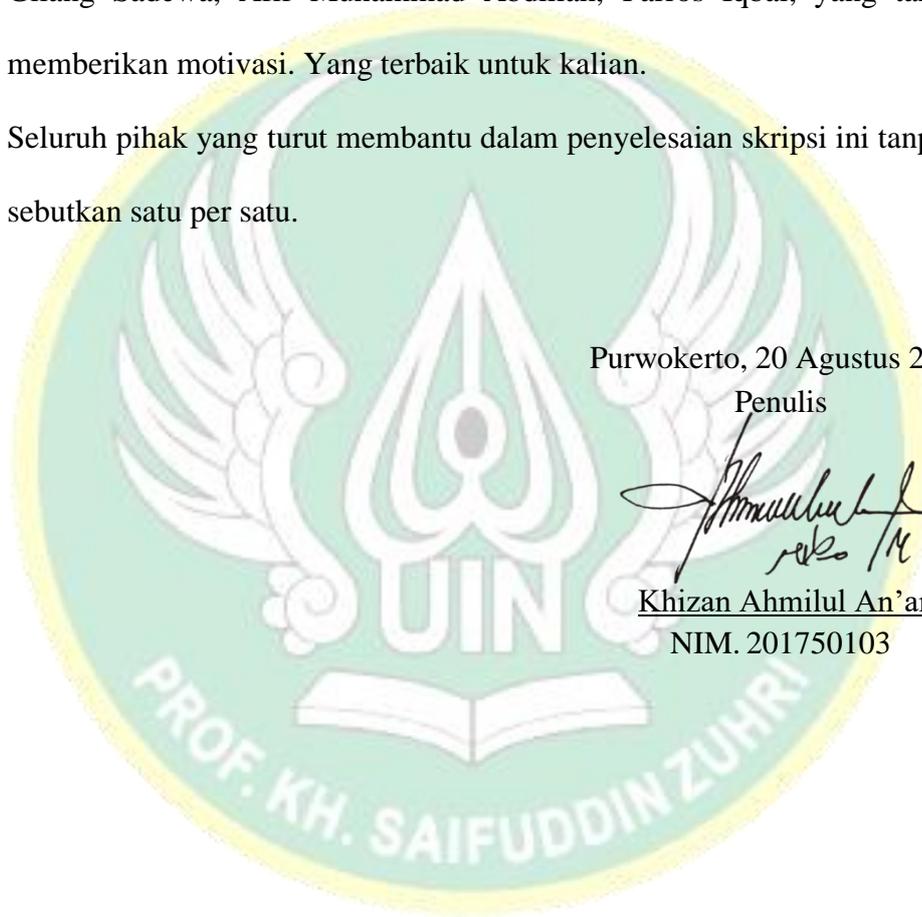
Purwokerto, 20 Agustus 2024

Penulis



Khizan Ahmilul An'am

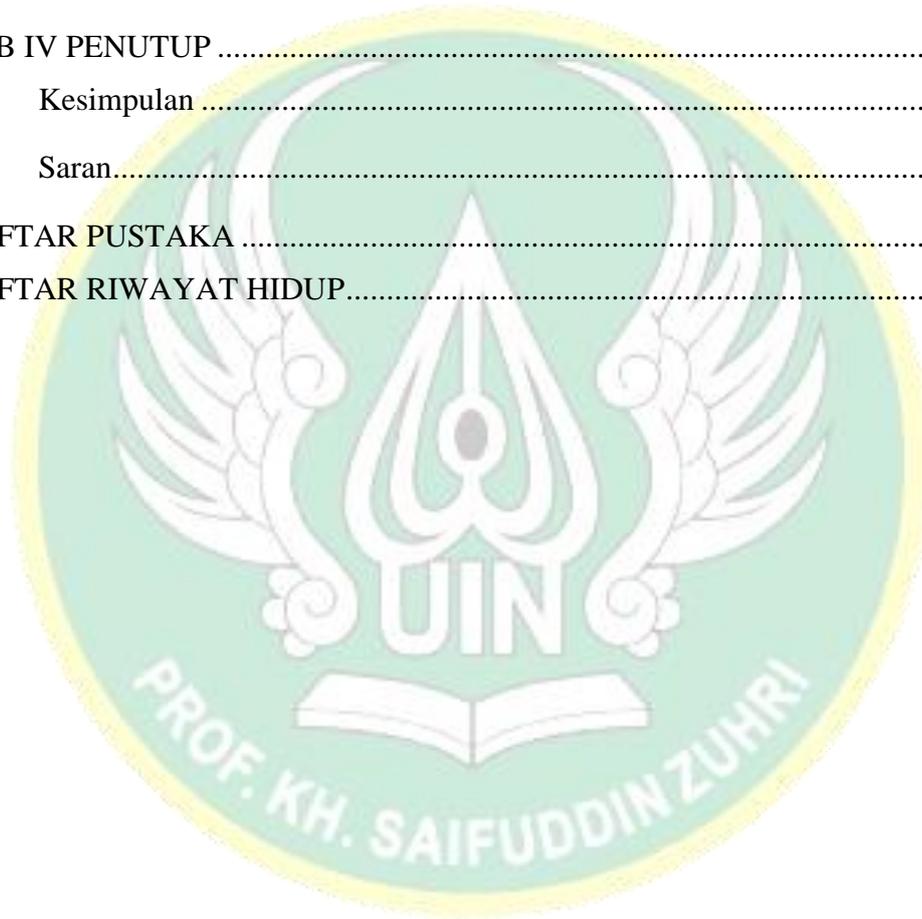
NIM. 201750103



DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| PERNYATAAN KEASLIAN | i |
| PENGESAHAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iii |
| ABSTRAK | iv |
| MOTTO..... | vi |
| PERSEMBAHAN | vii |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA | viii |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Telaah Pustaka | 6 |
| F. Kerangka Teori..... | 17 |
| G. Metode Penelitian..... | 24 |
| H. Sistematika Penulisan..... | 26 |
| BAB II KONSEP <i>SELF-HEALING</i> DIANA RAHMASARI | 28 |
| A. Mengenali Gangguan Mental dan Penyebab Kemunculannya | 28 |
| B. <i>Self-healing</i> | 29 |
| C. Langkah-langkah yang Keliru Dalam Mengatasi Masalah Mental..... | 31 |
| D. Ragam Model Terapi <i>Self-healing</i> | 35 |
| E. Peranan dan Manfaat <i>Self-healing</i> dalam Kehidupan Sehari-hari | 40 |

| | |
|---|----|
| BAB III ANALISIS <i>SELF-HEALING</i> DIANA RAHMASARI DALAM Q.S. AL-INSYIRAH..... | 44 |
| A. Tekstualitas dan Asbabun Nuzul Q.S. Al-Insyirah | 44 |
| B. Penafsiran Ulama terhadap Q.S. Al-Insyirah..... | 46 |
| C. <i>Self-Healing</i> dalam Q.S. Al-Insyirah | 57 |
| D. Penerapan <i>Self-healing</i> Sebagai Terapi Kesehatan Mental dalam Kehidupan Sehari-hari | 68 |
| BAB IV PENUTUP | 77 |
| A. Kesimpulan | 77 |
| B. Saran..... | 78 |
| DAFTAR PUSTAKA | 79 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 83 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ujian dalam kehidupan manusia adalah fitrah sebagai proses pendewasaan diri. Allah SWT menghadirkan ujian dengan berbagai macam kegelisahan, ketakutan, kecemasan, serta kesedihan, semata-mata untuk menguji hamba-Nya yang beriman (Jatmiko, 2019). Nyatanya banyak hal dalam kehidupan yang kerap kali membuat hati merasa terluka, sedih, dan kecewa dari berbagai masalah kehidupan yang kita hadapi, misalnya masalah rumah tangga, pertemanan, pekerjaan dan lain sejenisnya.

Luka dari permasalahan yang kita hadapi ini akan menimbun dalam diri kita, menumpuk, kemudian meluap ketika hati kita benar-benar sudah tidak sanggup lagi menampungnya (Jatmiko, 2019). Depresi karena adanya ketidakmampuan diri menahan segala beban kehidupan, permasalahan, dan adanya keputusasaan dari suatu masalah, sering kali menimbulkan praktik diluar nalar yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain, akibat gangguan kejiwaan (Bachtiar & Faletahan, 2021).

Pada tahun 2023 tercatat dalam data kepolisian Republik Indonesia, sekitar 663 kasus bunuh diri atau sama dengan 3 kasus bunuh diri setiap hari. Kasus bunuh diri juga meningkat sebanyak 36,4% di tahun 2023 dari periode yang sama pada tahun sebelumnya. Dalam catatan komnas perempuan tahun 2023 kasus bunuh diri dilatar belakangi oleh luka psikis, *anxiety*, trauma berkepanjangan, hal ini disebabkan oleh masalah-masalah seperti, kekerasan

dalam rumah tangga, tekanan ekonomi, kekerasan berbasis gender (Komnas Perempuan, 2023).

Memiliki luka batin, hidup tertekan, dan depresi ini menuntut manusia memiliki upaya dalam menyembuhkan diri sendiri. *Self-healing* adalah sebuah upaya atau salah satu cara yang dilakukan sebagai penyembuhan diri dengan cara *nonfarmakologi*, yaitu mengeluarkan perasaan dan emosi, yang dilakukan secara mandiri oleh diri sendiri (Bachtiar & Faletahan, 2021). Berbeda dengan *Refreshing* yang artinya penyegaran, *self-healing* merupakan upaya penyembuhan diri.

Awalnya istilah *Self-healing* ini menjadi trending dibicarakan oleh masyarakat terutama kaum muda sebagai kesalah fahaman terhadap maknanya, *Self-healing* kerap disamakan dengan jalan-jalan, rekreasi, pergi ke *supermall* atau hal serupa yang justru mengeluarkan banyak biaya dan energi (Rahmasari, 2020). Sebenarnya praktik penerapan *Self-healing* ini memang sangatlah sederhana, akan tetapi tidak boleh dianggap sepele. Bisa jadi terasa sedikit susah tetapi tidak boleh dianggap rumit. *Self-healing* yang merupakan gabungan dua kata dari bahasa Inggris yakni *self* artinya diri sendiri, dan *healing* artinya penyembuhan. Terangkum sebuah pengertian bahwa *Self-healing* merupakan upaya penyembuhan diri dari sebuah luka yang mengganggu kondisi emosi seseorang (Novia Sari, 2023).

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan mengenai langkah-langkah ataupun cara dalam penyembuhan diri yang terluka oleh diri sendiri, orang lain, maupun

kenyataan. Selain menjadi petunjuk bagi orang-orang yang beriman, sebagai kitab suci yang lengkap, juga turun sebagai obat dan rahmat bagi seluruh alam.

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

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

Membaca Al-Qur’an dengan tanpa menggali maknanya saja telah mampu memberikan ketentraman bagi hati kita, apalagi jika kita mau menelaah dan mempelajarinya dengan tuntunan dan prosedur yang telah diajarkan (Shihab, 2020).

Salah satu surat dalam Al-Qur’an yang memiliki makna dan kandungan indah sebagai upaya penyembuhan diri dan hati dari segala permasalahan hidup adalah Q.S. Al-Insyirah. Surat ini turun sebagai pehibur bagi Nabi Muhammad SAW dari beratnya perjalanan dakwah beliau menyebarkan Islam keseluruh Jazirah Arab, hingga pada akhirnya Islam sekarang telah mendunia (Sa’adah & Chodijah, 2021). Pada ayat pertama Q.S. Al-Insyirah mengajarkan keikhlasan dan kelapangan dada serta rasa syukur terhadap segala karunia Allah SWT, dilanjutkan dengan ketinggian derajat bagi orang-orang yang ikhlas, serta sabar dalam menghadapi ujian dari Allah SWT, kemudian anjuran untuk senantiasa memiliki optimisme dan *positif thinking* dalam setiap perjuangan, anjuran kerja keras dan manajemen waktu yang baik, serta tawakal kepada Allah SWT di ayat terakhir (Lutfia, 2019).

Kajian terhadap Q.S. Al-Insyirah ini menjadi penting ditinjau dari aspek latar belakang permasalahan yang terjadi pada realitas sosial, serta didukung

dengan kandungan ayat yang memuat langkah-langkah *self-healing* didalamnya. Dengan penggunaan analisis *self-healing* Diana Rahmasari dalam Q.S. Al-Insyirah berupaya menggali *self-healing* yang terkandung dalam Q.S. Al-Insyirah. Berangkat dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji “*Self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis *Self-healing* Diana Rahmasari)”.

Diana Rahmasari seorang pakar Psikologi UNESA Surabaya lahir di Bangkalan pada 17 Agustus 1972, dia merupakan Dosen Psikologi di Kampus UNESA Surabaya yang menempuh pendidikan S-1 Psikologi di Universitas Airlangga, S-2 Linear di UGM, dan Program Doktor di Universitas Airlangga. Beliau merupakan pakar dalam bidang keahlian Psikologi klinis Remaja dan Dewasa, serta ahli dalam bidang Psikologi Positif (Harefa, 2022). Adapun pemilihan penggunaan konsep *self-healing* Diana Rahmasari selain penyusunannya yang kompleks dalam menjelaskan berbagai metode terapi dalam psikologi positif, konsep *self-healing* yang beliau rangkum juga praktis dan memberikan pemahaman yang jelas.

Pada dasarnya teori-teori dasar tentang terapi kognitif dalam psikologi positif ini lahir secara acak yang kemudian dirangkum oleh beliau dan disertakan juga mengenai cara-cara penerapannya secara praktis (Rahmasari, 2020). Adapun terapi kognitif dalam psikologi positif sendiri merupakan terapi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang dalam hidupnya. Terapi yang dimaksudkan bertujuan untuk menonjolkan kekuatan, kemampuan, dan sumber daya yang dimiliki oleh

seseorang. Adapun beberapa contoh psikologi positif yang dirangkum oleh beliau adalah *forgiveness*, *gratitude*, *guide imagery*, *positive self-talk*, dan lain sejenisnya (Harefa, 2022).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep *self-healing* Diana Rahmasari?
2. Bagaimana Analisis *self-healing* Diana Rahmasari dalam Al-Qur'an Q.S. Al-Insyirah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan konsep *self-healing* menurut Diana Rahmasari.
2. Untuk menjelaskan *self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah Analisis *self-healing* Diana Rahmasari.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
 - a. Untuk mengetahui konsep *self-healing* Diana Rahmasari.
 - b. Untuk mengetahui *self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah.
2. Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai penelitian baru terhadap Q.S. Al-Insyirah.
 - b. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan penulis mengenai penyembuhan diri dari gangguan mental, dan memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan tentang *self-healing*.

- c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau sumber rujukan bagi penelitian yang menggali tema serupa, dan menambah khazanah keilmuan tentang korelasi ilmu psikologi dengan Al-Qur'an.

E. Telaah Pustaka

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus kajiannya adalah analisis *self-healing* Diana Rahmasari terhadap Q.S. Al-Insyirah yaitu mengenai *self-healing* yang terkandung didalamnya. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu *self-healing*, dan Q.S. Al-Insyirah.

Skripsi dengan judul “Konsep Akhlak Terpuji Dalam Tafsir Juz ‘Amma For Kids” yang ditulis oleh Aisyah Auliyaunnisa. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kajian psikolinguistik terhadap Q.S. Al-‘Ashr dan Q.S. Al-Insyirah. Sesuai dengan judul yang diangkat dalam penelitian ini dijelaskan mengenai konsep akhlak terpuji yang terkandung dalam Q.S. Al-‘Ashr dan Q.S. Al-Insyirah, dimana hasilnya berupa peranan orang tua dalam mendidik karakter anak, dijelaskan juga mengenai konsep akhlak yang terkandung dalam Q.S. Al-Insyirah yakni ikhlas, kerja keras, sabar, syukur, dan tawakal (Auliyaunnisa, 2020). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah objek kajian yakni penelitian Aisyah mengkaji Tafsir Juz ‘Amma untuk anak-anak, sedangkan dalam penelitian ini, penulis mengkaji *self-healing* dalam Al-Qur'an Analisis *self-healing* Diana Rahmasari terhadap Q.S. Al-Insyirah, dimana hasil penelitiannya dapat dimanfaatkan secara lebih universal dalam berbagai bidang ataupun kelompok masyarakat.

Artikel dengan judul “Manfaat Implementasi Q.S. Al-Insyirah Ayat 5-6 Al-Qur’an Terhadap Sikap Hardiness Penyandang Disabilitas Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BRSBD) Surakarta”. Penelitian ini menjelaskan pengaruh penerapan konsep dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6 terhadap pemupukan rasa optimisme bagi penyandang disabilitas di BRSBD Surakarta. Yakni dengan memaknai keadaan dan penyesuaian terhadap makna yang terkandung dalam Q.S. Al-Insyirah, bahwa “Setelah kesulitan akan datang kemudahan” (Dumpratiwi, 2020).

Selanjutnya artikel dengan judul “Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab”, yang ditulis oleh Nurkhoeriyah dan Toto Santi Aji. Dijelaskan dalam penelitian tersebut bahwa Q.S. Al-Insyirah dikenal sebagai surat yang memberikan pedoman dalam menghadapi masalah kehidupan secara umum. Akan tetapi sebenarnya Q.S. Al-Insyirah turun berkenaan dengan kesuksesan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi tantangan dan cobaan, hingga beliau meraih kelapangan dan kemudahan (Nurkhaeriyah & Aji, 2021).

Artikel dengan judul “Ketenangan Hati prespektif Q.S. Al-Insyirah : Kajian Tafsir *maudhu’i*”, yang ditulis oleh Nedeza Siti Sa’adah dan Siti Chadijah. Penelitian ini menguraikan mengenai ketenangan jiwa dalam Q.S. Al-Insyirah dengan menggunakan kajian tafsir *maudhu’i* hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa manusia akan mendapatkan ketenangan jiwa dan kelapangan dada jika dia mau bersabar, tabah, serta tawakal kepada Allah SWT, serta berbagai aspek dalam Q.S. Al-Insyirah mengenai kelapangan dada,

ketenangan hati, kemudahan setelah kesulitan, mengerjakan pekerjaan lain setelah selesai dari suatu pekerjaan, dan ajakan untuk hanya berharap kepada Allah SWT (Sa'adah & Chodijah, 2021). Perbedaannya dengan penelitian yang dilakukan penulis yakni penulis mencoba mendekati Q.S. Al-Insyirah dengan Analisis *self-healing* Diana Rahmasari dan mengungkap konsep *self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Muthoharoh dengan judul “*Self-healing* : Terapi atau reaksi?”. Penelitian ini mengkaji pengertian *Self-healing* yang beredar dalam masyarakat, melalui sudut pandang psikologi dan kajian sufistik. Dalam penelitian itu dijelaskan mengenai teknik *Self-healing* dalam psikologi dan tasawuf seperti, relaksasi, menulis, *mindfulness*, *positive self talk* (berkomunikasi dengan diri sendiri dengan tujuan membangun kenyamanan), *forgiveness* (tindakan seseorang yang telah disakiti untuk tidak balas dendam), manajemen diri, *gratitude* (bersyukur), *imagery* (melatih diri pada kondisi yang rileks), memperkuat ibadah (Abraham, 2022). Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dari sisi hasil penelitian, dan fokus kajian, penulis menitik beratkan kajian ini pada Q.S. Al-Insyirah.

Artikel yang ditulis oleh Muhammad Anis Bachtiar dan Aun Falestin Faletehan, dengan judul “*Self-healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap cara mengendalikan emosi dengan *self-healing*. Dalam penelitian ini disebutkan kegagalan pengendalian emosi dan perilaku depresi sering terjadi pada kalangan remaja. Penelitian tersebut menjelaskan pelatihan dan praktek *self-healing* terstruktur yang dapat

diterapkan dalam pengendalian emosi. Emosi merupakan persasaan, atau afeksi yang muncul dalam diri seseorang terhadap situasi atau stimulus (Bachtiar & Faletahan, 2021). Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen kuantitatif, dengan fokus pengendalian emosi dengan *self-healing*.

Artikel yang ditulis oleh Hardiyanti Rahmah dengan judul “Konsep Berfikir Positif (*husnudzon*) dalam Meningkatkan Kemampuan *self-healing*”. Menurut penelitain tersebut kemampuan seseorang dalam *self-healing* dapat meningkat jika kemampuan dalam berfikir positif atau *husnudzon* juga meningkat. Penelitian tersebut menggunakan studi pustaka seperti penelitian yang dilakukan penulis namun berbeda dengan fokus kajian serta variabel yang diteliti. Dalam penelitian tersebut doa, harapan, dan segala hal yang dibarengi dengan prasangka baik, akan membantu seseorang dalam mencapai kesembuhan diri dalam rangkaian *self-healing* (Rahmah, 2021).

Artikel yang ditulis oleh Anna Aisa, Iswatun Hasanah, Uswatun Hasanah, dan Sri Rizqi Wahyuningrum, dengan judul “*Self-healing* untuk Mengurangi Stress Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring”. Penelitian tersebut menguraikan rangkaian *self-healing* dalam langkah praktiknya terhadap stress mahasiswa ketika kuliah daring dimasa pandemi (Aisa dkk, 2021). Memiliki kesamaan dengan penelitian penulis mengenai *self-healing* namun memiliki perbedaan. Penelitian tersebut meneliti akibat dari penerapan *self-healing*, sedangkan penelitian penulis mengkaji konsep *self healing* dalam Q.S. Al-Insyirah.

Skripsi dengan judul “Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai *self-healing* Dalam Tafsir Al-Misbah” yang ditulis sebagai tugas akhir oleh Dea Noviasari, penelitian ini berfokus pada pengungkapan *self-healing* dalam tafsir Al-Misbah dengan menggunakan teori hermeneutika Gadamer, tujuannya untuk menegaskan makna *self-healing* yang sering disalah artikan dengan *refreshing*. Kecenderungan anak muda pasca pandemi menyebut *healing* seakan sama dengan *refreshing* yang kemudian menimbulkan pertanyaan apa bedanya *healing* dengan *refreshing*. Selain itu Dea juga mengungkap *self-healing* dalam tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab (Novia Sari, 2023). Berbeda dengan penelitian penulis yang ingin mengkaji *self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah dengan analisis *self-healing* Diana Rahmasari.

Skripsi dengan judul “*Self-healing* dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)” merupakan satu-satunya skripsi atau sumber yang hampir sama dengan penelitian yang penulis lakukan, ditulis oleh Afni Mulyani Harefa. Penelitian Afni sama dengan penelitian penulis yakni pengkajian *self-healing* dalam Al-Qur’an, akan tetapi berbeda dalam pemilihan Surat yang dikaji (Harefa, 2022).

Buku dengan judul “*Self-healing Is Knowing Your Own Self*” yang ditulis oleh Diana Rahmasari seorang ahli psikologi, buku ini mengulas berbagai hal tentang *self-healing* seperti pengertian, langkah-langkah, macam-macam *self-healing*, dan penerapan *self-healing* dalam kehidupan sehari-hari,

Buku ini yang kemudian dijadikan sebagai sumber kerangka teori bagi penulis (Rahmasari, 2020).

Buku dengan judul “*Self-healing With Qur’an*”, oleh Ummu Kalsum, buku yang tersaji dengan praktis didalamnya segala pemaparan mengenai *self-healing* dan berbagai metode yang ditawarkan sebagai obat hati, yang ditakwil dari istilah-istilah yang ada dalam Al-Qur’an. Namun kekayaan ilmu Al-Qur’an tidak pernah gersang sedikitpun meskipun telah dikaji secara mendalam. Berbagai tafsiran dari ayat yang samapun selalu menuai perbedaan pendapat dan pandangan. Buku ini menjelaskan tentang *self-healing* melalui istilah populer dalam Al-Qur’an dan disusun dengan kisah-kisah dalam Al-Qur’an. Sehingga menimbulkan kenyamanan tersendiri bagi pembacanya (Ummu Kalsum, 2023).

Buku dengan judul “*Self-healing*” sebuah panduan untuk penyembuhan luka batin dan hidup bahagia sepenuhnya, yang ditulis oleh Danang Baskoro, seorang psikolog. Buku ini terkesan menawarkan metode *self-healing* terbaru dengan mencakup aspek yang lebih luas, bahkan hampir dikatakan perfect dalam sebuah karya yang menjamu pembacanya dengan berbagai metode jenius yang ditawarkan didalamnya. Akan tetapi belum tentu semua orang cocok dengan metode tersebut, pasalnya kebutuhan dan selera orang dalam melakukan *self-healing* sangat beragam sesuai porsinya masing-masing (Baskoro, 2020).

Artikel dengan judul “Stoikisme : Obat untuk si Overthinking”, ditulis oleh Eval Ardi Febrian. Artikel ini membahas bagaimana peranan stoikisme

dalam memberikan pengaruh berupa ketenangan jiwa, kebijaksanaan, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Dalam gemuruhnya kehidupan manusia stoikisme hadir sebagai prinsip yang mengajarkan bagaimana hidup dengan terlepas dari keterpengaruhannya buruk, kebijaksanaan, dan nilai-nilai keadilan. Menurut pembacaan penulis mengenai sumber-sumber stoikisme, meskipun dalam area perbincangan filsafat, stoikisme juga salah satu model terapi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai cara penyembuhan diri dari luka-luka batin (Febrian, 2023).

Artikel yang ditulis oleh Fani Putri Amalia dkk, dengan judul “*Self-healing* dengan Qur’an : Mengapa Harus Qur’an?”. Artikel ini memang karya yang mereview sebuah buku *Self-healing* yang ditulis oleh Ummu Kulsum IQT dengan judul “*Self-healing With Qur’an*”. Al-Qur’an dalam kehidupan manusia merupakan petunjuk bagi orang-orang yang beertakwa sekaligus menjadi obat bagi manusia. Segala kerisauan hidup yang dialami dalam kehidupan sehari-hari tentu seringkali mengguncang jiwa manusia, sehingga manusia membutuhkan pelipur lara, penghilang kesedihan, dan ketenangan jiwa. Hasil penelitian dalam artikel ini mengatakan bahwa, dalam Al-Qur’an Allah SWT telah memaparkan banyak sekali obat-obat bagi jiwa, model *self-healing* mulai dari penyembuhan kekecewaan, depresi, kecemasan, dan lain sejenisnya (Amaliya et al., 2024).

Artikel dengan judul “Nilai Sufistik dalam Prosedur *Self-healing*”, ditulis oleh Ajeng pertiwi Rahmawati dkk. Dalam artikel ini dijelaskan bahwa metode *Self-healing* juga sangat dekat dengan nilai-nilai sufistik, sehingga

muncul lah tehni terapi yang digagas oleh Ahmad Jais Al-Sambasy yakni *Mind Healing Technique* atau biasa disingkat MHT. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat tujuh langkah dalam model terapi *self-healing* yaitu 1) posisi tubuh, 2) pernafasan, 3) relaks-fokus-pasrah, 4) berdo'a, 5) relaks-tenang-damai, 6) atur ritme nafas, 7) ucapkan syukur. Sedangkan nilai sufistik yang terkandung didalamnya yakni, sabar, pasrah, tawakkal, konsep takhalli dan tahalli, ridha dan syukur (Pertiwi Rahmawati & Setiawan, 2020).

Artikel dengan judul “Konsep Ketentraman Hidup dalam Prespektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah)”. Artikel ini ditulis dengan meninjau kegelisahan manusia dalam menjalani kehidupan, terutama pandangan masyarakat mengenai pencapaian kesejahteraan. Hasil penelitian ini mengungkapkan dari berbagai masalah kehidupan manusia yang sangat ragam, kemudian menimbulkan hilangnya ketentraman dan ketenangan dalam hati seseorang. Manusia terbiasa mencari kesejahteraan dengan berfikir tanpa membutuhkan kehadiran Allah SWT. Padahal dalam setiap usaha hendaknya kita senantiasa bergantung kepada Allah SWT, dengan begitu semua yang kita hajatkan akan diberi kemudahan oleh-Nya (Basid & Ghani, 2023).

Artikel dengan judul “Konsep Kebahagiaan Hidup Marcus Aurellius ditinjau dari Prespektif Filsafat Stoikisme”, ditulis oleh Dea Ayu Kirana. Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep kebahagiaan Marcus Aurellius, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kebahagiaan hidup dapat diraih dengan meletakkan posisi sesuai dengan gera ritme alam semesta atau

sunatullah, selain itu bisa juga dengan senantiasa memfokuskan diri pada hal-hal yang ada dalam kendali diri, bukan dengan apa yang tidak bisa kita kendalikan. Stoikisme juga bukan teori yang sekedar bersifat teoritis akan tetapi juga praktis, selain itu juga relevan, sehingga menjadi trend di kalangan gen-z saat ini (Kirana, 2023).

Artikel dengan judul “Psikosomatis Ditinjau dari *Self-Resilience* yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir Universitas Asyiyah Yogyakarta” karya Syarli Fanira dan Zahro Varisna Rohmadani. Artikel ini menjelaskan bahwa psikosomatis merupakan keadaan fisiologis yang terjadi akibat suatu keadaan psikis. Sedangkan *Self-Resilience* merupakan kemampuan individu yang mengalami adaptasi dalam menghadapi situasi-situasi tertentu terutama dalam menghadapi sebuah masalah. Semakin bagus penguatan *Self-Resilience* maka akan semakin rendah psikosomatis yang dialami oleh seseorang (Fanira & Rohmadani, 2021).

Buku *Filosofi Teras* yang ditulis oleh Henry Manimpiring. Dalam buku ini dijelaskan berbagai teori-teori filsafat yang membahas tentang kesehatan mental dan bagaimana melepaskan diri dari segala energi negatif yang ada dalam diri kita dari akar permasalahannya. Dituliskan didalamnya bahwa selain untuk membuktikan bahwa filsafat bukan merupakan ilmu yang sekedar teori, buku ini juga menjelaskan bahwa jauh sekitar 2.000 tahun lalu terdapat sebuah madzhab filsafat yang menemukan berbagai akar masalah dan jalan keluar bagi orang yang tidak mengetahui cara menetralsir emosi neagatif (Manimpiring, 2018).

Buku dengan judul *Asbabun Nuzul* Imam As-Suyuthi, memahami bagaimana sebab yang melatarbelakangi turunnya suatu ayat merupakan hal yang sangat penting dalam memahami teks Al-Qur'an. Ketika memahami asbabun nuzul suatu ayat kita menjadi lebih mudah untuk memahami apa makna yang diinginkan oleh ayat tersebut, dan apa saja kehendak Allah SWT yang bersembunyi dibalik teks, dan bagaimana kejadian-kejadian yang melatarbelakangi turunnya ayat tersebut dalam usaha memberikan sebuah kefahaman (As-Suyuti, 2014).

Tafsir Al-Misbah karya Muhammad Quraish Shihab, merupakan salah satu tafsir 30 Juz dengan metode penafsiran Tahlili, corak *Adabi ijtima'i* dan penekanan terhadap aspek kebahasaan. Dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an Quraish Shihab juga menggunakan pendapat mufassir lain, menafsirkan Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, lalu disertai juga hasil ijtihadnya sendiri setelah mempertimbangkan berbagai aspek termasuk kebahasaan. Selain itu beliau juga menyentuh aspek sosial dalam penafsirannya yang menyentuh persoalan sosial yang tengah dihadapi. Dalam menafsirkan Q.S. Al-Insyirah ayat pertama, beliau menekankan penafsirannya pada sisi non materialnya yang dengan jelas dicantumkan dalam penafsiran beliau terhadap Q.S. Al-Insyirah. Pasalnya terdapat pendapat tentang ayat pertama bahwa ayat itu menjelaskan pembedahan dada Nabi Muhammad SAW, akan tetapi menurut Quraish Shihab kata (شرح) dalam berbagai bentuk kalimatnya tidak satupun dalam Al-Qur'an digunakan dalam konteks material. Tafsir ini menjadi salah satu sumber penting dalam penelitian ini (Shihab, 2020).

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, buku ini merupakan salah satu buah karya dari Hamka dari sekian banyak karya-karya tulis beliau. Tafsir ini awal mulanya merupakan ceramah subuh yang sering disampaikan oleh beliau di Masjid Agung Al-Azhar sejak tahun 1959. Nama tafsir Al-Azhar sendiri diberikan oleh Rektor Universitas Al-Azhar Mesir yakni Syeikh Mahmud Syaltut. Metode penafsiran yang digunakan oleh Buya Hamka dalam tafsir ini adalah *tahlili* (analisis). Kebanyakan tafsir yang menggunakan metode ini menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an sesuai urutan mushaf Al-Qur'an. Adapun corak tafsir Al-Azhar sendiri dapat digolongkan kedalam corak *adabi ijtimai* atau penafsiran yang menyesuaikan dengan kondisi masyarakat pada saat itu, supaya petunjuk dari Al-Qur'an dapat dengan mudah difahami (Buya Hamka, 2004).

Selanjutnya adalah tafsir An-Nur karya Muhammad Hasbie Ash-Shiddieqy, metode penafsiran dalam tafsir An-Nur adalah *Tahlili* dengan corak penafsiran yang umum atau global akan tetapi dalam sisi lain tafsir ini memiliki corak fiqih yang menonjol, tentu berkaitan dengan basik keilmuan mufassirnya yang Ahli dalam bidang syari'ah. Dalam menafsirkan Q.S. Al-Insyirah Hasbie Ash-Shiddieqy berpendapat bahwa ayat pertama mengatakan kelapangan dada yang diperoleh Nabi Muhammad SAW bertujuan untuk memudahkan beliau mengemban tugas-tugas dakwah dengan kemantapan serta mengembannya dengan hati yang ikhlas. Selain itu dalam penafsiran terakhirnya terhadap Q.S. Al-Insyirah beliau menyimpulkan bahwa ayat-ayat yang terkandung

didalamnya menjelaskan tentang nikmat-nikmat yang Allah berikan, menjanjikan melenyapkan rintangan dakwah Nabi, perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk senantiasa menggantungan Harapan hanya Kepada Allah Swt (Ash Shiddieqy Teungku Muhammad Hasbi, 2020).

Yang terakhir adalah buku dengan judul "*Self-healing*" yang ditulis oleh Aisah Dahlan. Buku ini lebih banyak menawarkan beberapa bacaan yang ada dalam Al-Qur'an dan beberapa praktik ibadah dalam Islam yang dapat membantu seseorang dalam menyembuhkan luka batin. Mungkin kalo ditinjau dari sisi ilmu Al-Qur'an dan tafsir, buku Aisah Dahlan ini lebih condong ke *living Qur'an* atau bagaimana Al-Qur'an hidup ditengah-tengah masyarakat, yang tak terbatas dengan teksnya akan tetapi juga penekanan penerapan teks Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari (Dahlan, 2023).

Dari pemaparan telaah pustaka yang sudah dilakukan diatas mengenai dua variabel dalam penelitian ini, penulis belum menemukan penelitian yang membahas tentang *self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Analisis *self-healing* Diana Rahmasari, meskipun telah banyak yang mengkaji *self-healing*, namun belum ada yang mengkajinya dalam Q.S. Al-Insyirah. Mengingat peningkatan angka depresi, kasus bunuh diri, yang mengindikasikan tingginya tingkat stress untuk saat ini. Karenanya penulis rasa penelitian ini menjadi layak untuk dikaji.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan alat bagi penulis untuk melakukan penelitian agar penelitian tersusun secara baik, sistematis, dan terstruktur. Pada penelitian

ini penulis menggunakan teori *self-healing* dalam ilmu psikologi. Adapun *self-healing* sendiri merupakan upaya penyembuhan yang dilakukan dengan tanpa menggunakan obat, namun upaya penyembuhan ini merupakan proses pengeluaran perasaan yang tidak menyenangkan dan emosi yang terpendam di dalam diri manusia (Rahmasari, 2020).

Self-healing menjadi perlu dilakukan agar seseorang dapat mengeluarkan perasaan yang tertunda, ekspresi yang tertunda, bahkan kenangan pahit yang telah lama terpendam. Selain itu, kemampuan seseorang dalam menerapkan *self-healing* juga berbeda-beda. Hal ini menjadikan beragam model dan metode dalam *self-healing* menjadi banyak jumlahnya. Kondisi psikologis yang tidak baik dalam diri seseorang, akan sangat berpengaruh bagi dirinya, baik itu aspek kognitif, perilaku, bahkan sampai keadaan fisiologis seseorang (Rahmasari, 2020).

Sangat penting bagi seseorang untuk menyelesaikan dirinya sendiri terlebih dahulu, karena dampak dari keadaan psikologis yang tidak normal, kenangan tidak menyenangkan, dan semua keadaan buruk yang pernah terjadi dalam hidupnya harus diselesaikan terlebih dahulu sebelum berlanjut ke tahap pemeliharaan. Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam proses penyembuhan diri, sebelum jauh memasuki ranah penyembuhan diri itu sendiri seseorang harus bisa mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam hidupnya. Adapun masalah terbagi menjadi dua yaitu masalah dengan orang lain dan masalah dengan diri sendiri (Rahmasari, 2020).

Adapun beberapa usaha yang keliru untuk diterapkan dalam menyelesaikan sebuah masalah adalah menjauhi masalah. Biasanya hal ini sering dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar oleh seseorang sebagai upaya pertahanan dirinya ketika menghadapi sebuah masalah. Selanjutnya seseorang biasanya mencoba untuk melupakan sesuatu dan membencinya ketika dia berada dalam sebuah masalah. Padahal apa yang dilupakan, secara tidak sadar akan tersimpan dalam alam bawah sadarnya dan jika kenangan itu memiliki atensi yang kuat, maka akan lebih menyakitkan lagi jika suatu saat kenangan yang tersimpan itu meluap dalam diri seseorang yang menyimpannya (Rahmasari, 2020). Adapun metode ataupun teknik terapi yang dapat dilakukan dalam proses *self-healing* yaitu :

a. *Forgiveness*

Forgiveness adalah sebuah proses seseorang dalam berupaya melepaskan emosi negatif yang ada pada dirinya seperti, kemarahan, dendam, dan sakit hati yang disebabkan oleh orang lain (Rahmasari, 2020). Pada prosesnya seseorang ditekankan untuk mengubah energi negatif dalam dirinya menjadi energi positif. Hanya saja dalam proses ini seseorang harus mau dan mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baru kemudian bisa menerapkan proses *forgiveness*. Adapun manfaat inti dari *forgiveness* adalah berlatih melepas emosi negatif atau energi negatif akibat gesekan dengan segala sesuatu yang diluar diri kita. Hal ini akan memberikan ketentraman, ketenangan, dan

lebih mudah untuk menyelesaikan masalah serta memaafkan orang lain (Rahmasari, 2020).

b. *Gratitude*

Gratitude sama saja dengan bersyukur dengan apa yang ada dalam hidup kita. *gratitude* merupakan upaya seseorang agar mampu memanfaatkan segala sesuatu dalam proses hidupnya dengan orientasi kebaikan dan kemanfaatan atau hal-hal yang bersifat positif (Rahmasari, 2020). Bersyukur tidak hanya dalam hal perasaan atau syukur sebagai rasa terimakasih, akan tetapi juga diwujudkan dalam tindakan dengan hal-hal positif. Adapun manfaat yang didapatkan adalah menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, memperbaiki pikiran dan perasaan negatif (Rahmasari, 2020).

c. *Self Compassion*

Self Compassion merupakan pelatihan bagi seseorang untuk menumbuhkan sikap selalu memiliki simpati atas kesusahan orang lain, serta sikap ingin menolong atau empati (Rahmasari, 2020). *Self Compassion* melatih seseorang untuk menumbuhkan kebaikan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Adapun manfaatnya yakni menumbuhkan sikap positif dan menumbuhkan sikap baik untuk diri sendiri dan orang lain (Rahmasari, 2020).

d. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan upaya menghadirkan kesadaran yang berfokus pada situasi yang sedang dihadapi. Konsep kesadaran dalam

menerima pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mindfulness*, upaya ini dilakukan untuk menghindari mencela diri ketika gagal (Rahmasari, 2020). *Mindfulness* dilakukan dengan penuh penerimaan terhadap hal-hal yang tengah menimpa atau telah menimpa diri kita. Pengembangan sikap ini dapat membantu seseorang untuk menumbuhkan sikap positifnya. Pada dasarnya *mindfulness* menekankan individu untuk berfikir mengenai kehidupan saat ini atau peristiwa saat ini yang sedang dihadapi didepan mata kita, tanpa rasa khawatir terhadap masa depan, dan larut dalam kesedihan masa lalu (Rahmasari, 2020).

e. *Positive Self Talk*

Self talk adalah interaksi terstruktur dengan diri sendiri yang membahas diri sendiri dan apa yang ada diluar diri sendiri (Rahmasari, 2020). *Positive self talk* merupakan pembicaraan dengan diri sendiri secara terstruktur dengan mengarah pada pembicaraan yang positif. *Self talk* dapat membantu seseorang untuk membangun motivasi kinerja dengan baik. Adapun manfaat *self talk* adalah membangun suasana hati menjadi lebih baik, introspeksi diri, penanaman rasa optimisme dan *positif thinking*. Dalam Islam sendiri *self talk* mirip dengan istilah *muhasabah* diri (Rahmasari, 2020).

f. *Expresive Writing*

Expresive writing merupakan langkah psikoterapi kognitif yang mampu membantu mengatasi masalah cemas, depresi, stress pada diri seseorang karena merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa

yang menyenangkan (Rahmasari, 2020). *Expressive writing* menjadi alternatif dalam menurunkan tingkat depresi seseorang, karena dapat menurunkan ketegangan serta melepaskan energi negatif dengan mengekspresikan pikiran dan perasaan menyenangkan. Adapun manfaatnya yakni, membantu merefleksikan pikiran dan perasaan ke arah yang menyenangkan serta memberikan dampak baik pada fisik dan psikis seseorang (Rahmasari, 2020).

g. Relaksasi

Metode *self-healing* kali ini merupakan metode yang sering dijumpai dan digunakan di lingkungan masyarakat umum. Metode ini dilakukan dengan cara memberikan arahan pada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan dalam kegiatan terapi, sehingga memberikan suasana hati yang tenang dan rileks (Rahmasari, 2020). Adapun pengertian lain mengatakan bahwa relaksasi merupakan teknik terapi yang dijalankan dengan berfokus pada komponen yang berulang misalnya, kata-kata, suara, sensasi tubuh, kalimat doa, atau aktifitas otot. Manfaat melakukan metode ini adalah memberikan ketenangan dan ketenangan hati serta menurunkan tingkat kecemasan (Rahmasari, 2020).

h. Manajemen Diri

Self management atau manajemen diri, merupakan pelatihan yang dilakukan untuk membantu seseorang agar lebih teratur, tertata, dan bijak dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya (Rahmasari, 2020). Manajemen diri menjadi penting karena mendorong

seseorang dalam mengaktualisasikan kemampuan dirinya serta penguasaan terhadap emosi, tingkah laku, dan pemikiran demi mencapai kemampuan hidup individu. Adapun keterampilan yang didapat dari metode pelatihan ini, yaitu :

a. *Self Monitoring*

Self monitoring atau pengendalian kesadaran dari masalah dan tujuan. *Self monitoring* merupakan proses dimana seseorang berkomunikasi dengan dirinya sendiri, untuk menggali suatu kemungkinan dari sebuah masalah untuk memperhitungkan kemungkinan langkah yang diambil antara pikiran, perasaan, dan target (Rahmasari, 2020). Setelah itu baru menemukan pandangan untuk mengontrol atau memperbaikinya (Rahmasari, 2020).

b. *Self Analysis*

Self analysis merupakan langkah untuk menemukan sesuatu yang ingin dikontrol oleh seseorang dengan cara mencari tahu mana yang harus diubah dan cara merubahnya. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan langkah sebelumnya yakni *self monitoring* (Rahmasari, 2020).

c. *Self Change*

Self change merupakan langkah yang dilakukan untuk menindak lanjuti masalah yang terdapat dalam *self management*. Selanjutnya menganalisis proses dan hasil data monitoring dengan tujuan melihat proses psikologis yang bertanggung jawab terhadap

perubahan yang terjadi pada proses *self management* (Rahmasari, 2020).

d. *Self Maintenance*

Self maintenance merupakan proses dimana seseorang disarankan untuk mengabadikan seluruh proses *self management* dengan tujuan menghindari kekambuhan atau hal yang sama terulang kembali dengan lebih alami, serta membuat rencana untuk mengantisipasi kekambuhan atau mengantisipasi hal yang sama terulang kembali (Rahmasari, 2020).

i. *Imagery*

Imagery merupakan metode dalam proses *self-healing* dengan cara berimajinasi tentang sesuatu yang membuat hati merasa senang. Metode ini mengandalkan alam imajinasi seseorang sebagai alat relaksasi bagi dirinya. Adapun manfaatnya adalah untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan serta membangun perasaan senang dan menurunkan stress (Rahmasari, 2020).

G. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian harus terdapat metode penelitian, agar sebuah penelitian bisa dikategorikan kedalam penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan agar dapat menghasilkan hasil yang baik, benar, dan terstruktur. Adapun metode penelitian yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan studi kepustakaan. Pendekatan kualitatif ini dapat membantu penulis dalam melakukan eksplorasi, penggalian, pendalaman terhadap sumber referensi dalam penelitian ini seperti buku, kitab, makalah, karya ilmiah, jurnal, skripsi, dan data lainnya yang masih berhubungan dengan tema penelitian. Penelitian ini juga ditulis dengan tanpa adanya obsesi penulis terhadap objek, sehingga hasil penelitian akan bersifat objektif.

b. Sumber Data

Dalam penelitian ini terdapat dua sumber data yang akan digunakan oleh penulis yakni sumber data primer dan skunder. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an Q.S. Al-Insyirah sedangkan data skundernya adalah buku dan semua jenis penelitian ilmiah seperti buku, kitab, jurnal, artikel dan referensi lainnya.

c. Teknik Pengumpulan Data

Langkah penulis dalam mengumpulkan data-data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi ini dilakukan dengan cara mengumpulkan penafsiran dan semua sumber yang mengkaji seputar *self-healing*, dan Q.S. Al-Insyirah. Selain itu, penulis juga mengumpulkan buku-buku, artikel, jurnal ilmiah yang masih dianggap relevan dalam penelitian ini.

d. Teknik Pengolahan Data

Tahapan yang akan dilakukan penulis dalam penelitian ini yaitu, penulis akan menggunakan pendekatan deskriptif-analitis untuk mengolah data yang telah dikumpulkan. Kemudian penulis akan mendeskripsikan mengenai Analisis *Self-healing* Diana Rahmasari dalam Al-Qur'an Q.S. Al-Insyirah.

H. Sistematika Penulisan

Terdapat empat bab yang penulis susun dalam penelitian ini, yang mengacu pada buku pedoman penulisan skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun 2022. Sistematika penulisan bertujuan untuk memudahkan mendapatkan gambaran penelitian secara jelas dalam empat bab secara sistematis. Berikut susunan penulisan dalam penelitian ini :

Bab pertama adalah pendahuluan, memuat latar belakang yang menjelaskan alasan akademik dalam penelitian ini. Kemudian dijelaskan mengenai rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka terhadap literatur-literatur yang telah membahas tema serupa dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara jelas keseluruhan permasalahan yang akan diteliti dan dibahas dalam bab-bab berikutnya.

Bab kedua, bab ini berisi tentang pengertian *self-healing* prespektif ilmu psikologi, dan disebutkan pula ragam terapi *self-healing* menurut para ahli, dan bagaimana praktek *self-healing* dalam kehidupan sebagai metode

penyembuhan diri dari luka batin, kekecewaan, pengalaman buruk, dan kejadian tidak menyenangkan.

Bab ketiga, bab ini berisi tentang *self-healing* dalam Q.S. Al-Insyirah. Analisis konsep *self-healing* Diana Rahmasari. Yakni menjelaskan tentang *self-healing* yang termuat dalam Q.S. Al-Insyirah, dengan menggunakan sudut pandang ilmu psikologi.

Bab keempat adalah penutup dari seluruh pembahasan dalam penelitian ini yang berisi kesimpulan, saran serta rekomendasi dari seluruh hasil penelitian, mulai dari bab pertama sampai bab ketiga kemudian diakhiri dengan daftar pustaka.



BAB II

KONSEP *SELF-HEALING* DIANA RAHMASARI

A. Mengenali Gangguan Mental dan Penyebab Kemunculannya

Manusia hidup berdampingan dengan makhluk lain di bumi ini. Keadaan tersebut memungkinkan manusia memiliki hubungan dengan orang lain, hewan, tumbuhan, cuaca, dan seluruh apa yang ada di alam semesta (Rahmasari, 2020). Hubungan tersebut harus memiliki keseimbangan dan kondisi yang sinkron dan terjalin dengan baik. Realitasnya hubungan antara manusia dengan individu lainnya tidak bisa terlepas dari sebuah permasalahan, gesekan emosional yang terjadi antara individu satu dengan lainnya memberikan dampak yang berbeda bagi masing-masing individu. Dampak yang diakibatkan bisa membuat seseorang merasa hampa, mengutuk diri, bahkan menyakiti diri sendiri (Sari, 2023).

Permasalahan timbul tidak hanya dilatar belakangi oleh hubungan antar manusia, akan tetapi juga bisa disebabkan oleh alam misalnya, perasaan kesal karena seharian hujan sehingga aktifitas terhambat dan lain sejenisnya. perbaiki diri bertujuan untuk mengelurakan segala energi negatif dalam diri baik berbentuk amarah maupun kenangan buruk yang mengganggu dan tertunda. Kebanyakan seseorang lebih memilih memendam masalah yang dimilikinya, kenangan negatif yang mengganggu, dan emosi negatif lainnya (Manimpiring, 2018).

Seseorang sering berfikir bahwa permasalahan yang di hadapinya tidak bisa ditangani, merasa buntu dan tidak ada jalan keluar. Sikap demikian akan

menimbulkan pesimis, cemas yang berlebihan, bingung, berpikir berlebihan, tidak mampu mengungkapkan, bahkan tidak terkendali lagi (Baskoro, 2020). Pola tersebut akan membentuk diri yang tidak mampu mengendalikan konflik pada diri sendiri, permasalahan yang terpendam dan tidak terselesaikan dengan baik ini akan menyebabkan gangguan mental seperti, depresi, halusinasi, delusi, dan gangguan emosional (Rahmasari, 2020).

B. *Self-healing*

Self-healing berasal dari Bahasa Inggris yakni *self* yang berarti diri sendiri dan *healing* yang berarti penyembuhan atau menyembuhkan, secara literal *self-healing* memiliki arti penyembuhan diri (Novia Sari, 2023). Sedangkan secara istilah *self-healing* adalah sebuah rangkaian latihan sebagai proses pemulihan diri dari luka batin masalah atau permasalahan traumatis (Rahmasari, 2020).

Langkah-langkah dalam *self-healing* ini secara masif melibatkan diri sendiri dalam proses menyembuhkan luka batin. Dengan kesadaran murni ketika seseorang mendapatkan perlakuan atau peristiwa yang memang menyakiti dirinya, maka dari itu kesadaran terhadap diri sendiri sangat dibutuhkan dalam *self-healing*. Kemunculan istilah *self-healing* sendiri tidak lepas dari dampak pandemi Covid-19 ditahun 2020. Dimana keadaan tersebut memaksa manusia mengurung diri didalam rumah, diam dirumah bukan berarti terhindar dari ancaman kesehatan. Faktanya banyak sekali masyarakat Indonesia yang mengalami depresi, stress, dan gangguan kecemasan (Perianto, 2021).

Kebutuhan untuk terus menjaga kesehatan mental menjadi penting sejak saat itu. *Self-healing* hadir sebagai salah satu piranti atau metode yang membantu manusia agar bisa menstabilkan kesehatan mentalnya sendiri dan menyembuhkan luka batin secara mandiri (Perianto, 2021). *Self-healing* dilakukan dengan cara melebur emosi dalam diri sendiri, seperti luka batin atau perasaan yang selama ini terpendam dalam dirinya yang bisa keluar suatu waktu (Harefa, 2022).

Self-healing adalah sebuah proses mengenali diri sendiri sampai pada titik terbaik untuk mampu menerima diri sendiri sehingga mampu melangkah untuk menyembuhkan luka batin (Baskoro, 2020). *Healing* merupakan langkah untuk memiliki keberanian dalam melihat luka diri yang terbenam lama dan dikemudian hari bisa memicu munculnya ingatan yang menyakitkan (Ummu Kalsum, 2023). *Healing* merupakan psikoterapi yang biasa digunakan sebagai terapi traumatis bagi korban bencana alam, menurunkan nyeri pada pasien yang sakit fisik, terapi mengatur emosi, terapi menurunkan kecemasan, dan berbagai hal lain yang serupa (Rahmatika, 2023). Pada dasarnya *healing* bertujuan memulihkan kesehatan mental seseorang.

Self-healing merupakan proses yang dilakukan dalam tahap pemulihan pada diri seseorang yang dilakukan dengan naluri, kemauan, dan keinginan diri sendiri. Selain itu, *self-healing* juga memiliki konsistensi pengulangan agar proses pemulihan mencapai tahap yang maksimal. *Self-healing* merupakan pendekatan yang membantu seseorang menenangkan dirinya sendiri, pemulihan energi, mengurangi stress fisiologis, dan meningkatkan

kenyamanan (Rahmasari, 2020). Adapun alasan munculnya metode *self-healing* ini yakni pertama, manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan berfikir dengan akalnya, sehingga sudah menjadi keharusan untuk berfikir dan bertindak dengan bijak. Kedua, manusia begitu mudah terkena penyakit fisik meskipun teknologi kesehatan semakin maju, sebagian besar disebabkan karena kesehatan mental yang kurang baik, gejala ini biasanya disebut dengan istilah psikosomatis (Harefa, 2022).

Self-healing yang populer dikalangan masyarakat sejak membuminya pandemi Covid-19, merupakan bentuk kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, dengan menjadikan *healing* sebagai jalan untuk menetralsir diri dari rasa lelah yang disebabkan oleh aktivitas sehari-hari (Pertiwi Rahmawati & Setiawan, 2020). Ketika membaaur dengan individu lain manusia seringkali mendapati konflik, gesekan dengan individu lain inilah yang kemudian menjadi penyebab seseorang untuk menyalahkan diri sendiri, merasa hampa, bahkan sampai menyakiti diri sendiri (Widodo et al., 2023).

C. Langkah-langkah yang Keliru Dalam Mengatasi Masalah Mental

Sebelum jauh membahas tentang *self-healing* justru hal yang paling penting adalah mengenali diri sendiri terlebih dahulu, misalnya mengenal konflik. Manusia perlu memiliki pertahanan diri yang baik dalam menyikapi konflik, karena pada dasarnya masih banyak orang yang menyimpan emosional dan masalahnya sendiri. Masalah tersebut tidak terselesaikan, akan tetapi menjadikannya stress, depresi, emosi tidak terkendali, menyakiti diri sendiri,

bahkan bunuh diri. Maka dari itu mengenal konflik atau permasalahan dalam hidup menjadi penting dan perlu untuk dipelajari (Baskoro, 2020).

Konflik terbagi menjadi dua yaitu yang pertama, konflik dengan orang lain. Konflik ini merupakan masalah atau ketegangan yang terjadi antara dua individu atau lebih. Yang kedua adalah konflik dengan diri sendiri, konflik ini merupakan ketidak mampuan seseorang dalam menangani masalah yang datang dari luar dirinya sehingga menghakimi diri sendiri (Rahmasari, 2020). Konflik dalam diri sendiri terkadang terasa lebih berat, apalagi jika lingkungan hidup seseorang tidak mendukungnya untuk bangkit, atau malah tambah memojokkan dirinya dalam masalah tersebut.

Konflik yang terjadi antar individu akan memicu sebuah ketegangan tersendiri, hal itu terjadi karena reaksi mekanisme pertahanan dalam diri seseorang secara alamiah untuk melindungi dirinya (Harefa, 2022). Pertahanan diri ini menarik seseorang kedalam zona nyaman khusus, sehingga jika terjadi sebuah masalah reaksi yang terjadi adalah menjauhkan diri dari masalah, peristiwa, benda, atau tempat yang dianggap membawa pengaruh buruk terhadap dirinya (Al Asy'ari, 2021).

Menjauhkan diri dari masalah secara terus menerus sering dianggap sebagai solusi terbaik yang bisa membuat seseorang berada di zona nyaman tertentu. Tapi akibat dari langkah ini justru akan memperkeruh keadaan di waktu yang akan datang, karena konflik belum terselesaikan secara tuntas (Rahmatika, 2023). Masalah yang dihindari akan menumpuk dan membebani diri sendiri, bahkan akan mengancam diri sendiri disaat kapasitas diri sudah

tidak kuat lagi dalam membendung masalah, serta tidak ada dukungan dari orang-orang terdekat (Rahmah, 2021). Adapun langkah-langkah yang keliru dalam penyelesaian masalah dalam diri sendiri, yaitu (Rahmasari, 2020):

1. Meratapi Kesedihan

Ketika diri sudah tidak sanggup, bingung, dan lelah secara mental, terbesit dalam diri untuk memilih meratapi kesedihan secara terus menerus, berharap kehidupan seperti dalam negeri dongeng yang akan mendatangkan pertolongan dan bantuan, padahal pada dasarnya semua yang ada di dunia ini selalu membutuhkan usaha. Meratapi kesedihan dan larut didalamnya merupakan langkah yang salah dalam penyelesaian konflik. Hal ini akan membuat diri seseorang tidak mampu dalam mencari solusi permasalahan yang sedang dia hadapi.

Sedih merupakan hal yang wajar dan manusiawi, tetapi larut dalam kesedihan akan mengalihkan fokus kita dalam menyelesaikan masalah dan hanya berfokus pada kesedihan akibat luka batin yang kita tanggung dari suatu masalah. Bersedih harus diakhiri dengan cara mencoba ikhlas dengan semua yang menimpa diri, menerima, serta berdamai dengan masalah yang sedang dihadapi supaya seseorang mampu bersikap positif terhadap masalah yang sedang dihadapi dan memiliki sikap positif tanpa harus mengutuk dan menyalahkan diri sendiri (Rahmasari, 2020).

2. Berusaha Melupakan dan Membenci

Dalam menyikapi sebuah masalah, berusaha melupakan dan membenci sebuah peristiwa dalam kehidupan merupakan langkah yang keliru. Memori yang disimpan lama dalam alam bawah sadar seseorang

memiliki atensi yang sangat tinggi, sehingga jika ingatan tersebut kemudian dipanggil kembali ke alam sadar, maka ingatan itu akan sangat tajam bahkan semakin tajam. Sama halnya dengan membenci dan melupakan sebuah peristiwa, keduanya memiliki kesan negatif yang sangat kuat didalamnya. Usaha dalam menyelesaikan masalah dengan cara membenci dan melupakan masalah justru akan memunculkan dendam dan amarah yang berlarut. Upaya melupakan dan membenci alangkah baiknya kita ganti dengan memaafkan, mengikhhlaskan dan berdamai dengan keadaan, supaya diri sendiri akan merasa nyaman dan ingatan mengenai permasalahan tersebut tidak pernah muncul lagi dan menimbulkan luka yang sama (Rahmasari, 2020).

3. Menyakiti Diri Sendiri

Sakit hati, luka batin dan pikiran, sangat mengganggu diri kita dalam kehidupan sehari-hari. Banyak sekali anggapan yang beredar bahwa lebih baik sakit fisik dari pada sakit hati, perasaan, atau pikiran. Tindakan tersebut justru dapat mendatangkan masalah yang serius dan akan merugikan diri sendiri. Menyakiti diri bahkan dapat mengakibatkan cacat fisik yang justru menambah masalah bukan menyelesaikan masalah baru jika berdampak serius terhadap diri sendiri. Seseorang yang menyakiti diri sendiri harus menyadari bahwa tindakan tersebut tidak tepat dan harus dirubah. Hendaknya kita mengalihkan tindakan ke arah yang lebih positif untuk mengendalikan diri dan mendapatkan ketenangan (Rahmasari, 2020).

4. Mengakhiri Hidup

Ketika hidup diterpa masalah, seakan-akan kehidupan didunia sangat gelap tanpa arah, seolah kehidupan telah menolak seseorang, bahkan bisa merasa diri benar-benar tidak berarti. Dalam keadaan pola pikir seperti itu, individu terkadang menganggap mengakhiri hidup merupakan sebuah solusi atau sebuah tindakan yang membuat dirinya lega dan terlepas dari semua masalah. Sebaliknya, tindakan tersebut jelas merupakan tindakan yang keliru dan sangat fatal, karena faktanya permasalahan duniawi tetap berjalan dan setelah kematian manusia akan bertemu dengan kehidupan akhirat (Rahmasari, 2020).

Mengakhiri hidup justru akan menimbulkan masalah duniawi yang baru karena membuat orang yang kita tinggalkan merasa kehilangan dan bersedih hati, sedangkan belum tentu setelah seseorang mati amalnya akan diterima oleh Tuhan dan masuk surga, bisa jadi lebih banyak tercatat amal buruknya dan masuk neraka. Alangkah baiknya jika terbesit niat seperti itu, segeralah mencari pertolongan ke orang terdekat atau ahli psikologi untuk menceritakan masalah yang sedang dialami, agar kita mendapatkan solusi dan ketenangan diri, serta pandailah bersyukur dan menerima atas ketentuan dan pemberian yang sudah Tuhan rencanakan (Rahmasari, 2020).

D. Ragam Model Terapi *Self-healing*

Kesehatan mental merupakan hal penting dalam kehidupan manusia karena jiwa yang sehat akan mempengaruhi aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental ini bisa didapatkan dengan melakukan *self-healing*.

Terdapat ragam jenis *self-healing* yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah mentalnya sendiri, yaitu (Rahmasari, 2020) :

1. *Forgiveness*

Forgiveness adalah sebuah proses seseorang dalam berupaya melepaskan emosi negatif yang ada pada dirinya seperti, kemarahan, dendam, dan sakit hati yang disebabkan oleh orang lain. Pada prosesnya seseorang ditekankan untuk mengubah energi negatif dalam dirinya menjadi energi positif. Hanya saja dalam proses ini seseorang harus mau dan mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baru kemudian bisa menerapkan proses *forgiveness*. Adapun manfaat inti dari *forgiveness* adalah berlatih melepas emosi negatif atau energi negatif akibat gesekan dengan segala sesuatu yang diluar diri kita. Hal ini akan memberikan ketentraman, ketenangan, dan lebih mudah untuk menyelesaikan masalah serta memaafkan orang lain.

2. *Gratitude*

Gratitude sama saja dengan bersyukur dengan apa yang ada dalam hidup kita. *gratitude* merupakan upaya seseorang agar mampu memanfaatkan segala sesuatu dalam proses hidupnya dengan orientasi kebaikan dan kemanfaatan atau hal-hal yang bersifat positif. Bersyukur tidak hanya dalam hal perasaan atau syukur sebagai rasa terimakasih, akan tetapi juga diwujudkan dalam tindakan dengan hal-hal positif. Adapun manfaat yang didapatkan adalah menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, memperbaiki pikiran dan perasaan negatif.

3. *Self Compassion*

Self Compassion merupakan upaya untuk menumbuhkan sikap selalu memiliki simpati atas kesusahan orang lain serta sikap ingin menolong atau empati. Memberikan kebaikan untuk diri sendiri dan orang lain ketika merasa sakit atau dalam kesusahan, mengabaikan rasa sakit, menghindar, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri seseorang merupakan definisi dari *self compassion*. Adapun manfaatnya yakni menumbuhkan sikap positif dan menumbuhkan sikap baik untuk diri sendiri dan orang lain.

4. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan peningkatan kesadaran yang berfokus pada peristiwa saat ini dan penerimaan pengalaman baik memberikan penilaian maupun tidak. Konsep kesadaran dalam menerima pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mindfulness*. Pengembangan sikap ini dapat membantu seseorang untuk menumbuhkan sikap positifnya. Pada dasarnya *mindfulness* menekankan individu untuk berfikir mengenai kehidupan saat ini atau peristiwa saat ini yang sedang dihadapi didepan mata kita, tanpa rasa khawatir terhadap masa depan, dan larut dalam kesedihan masa lalu.

5. *Positive Self Talk*

Self talk adalah interaksi terstruktur dengan diri sendiri yang membahas diri sendiri dan dunia. *Positive self talk* merupakan pembicaraan dengan diri sendiri secara terstruktur dengan mengarah pada pembicaraan yang positif. *Self talk* dapat membantu seseorang untuk

membangun motivasi kinerja dengan baik. Adapun manfaat *self talk* adalah membangun suasana hati menjadi lebih baik, introspeksi diri, penanaman rasa optimisme dan *positif thinking*. Dalam Islam sendiri *self talk* mirip dengan istilah *muhasabah* diri.

6. *Expresive Writing*

Expresive writing merupakan langkah terapi kognitif yang mampu membantu mengatasi masalah cemas, depresi, stress pada diri seseorang karena merefleksikan pikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh karenanya *expresive writing* kerap digunakan untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stress. Menulis sendiri dianggap sebagai media untuk menghilangkan energi negatif maupun emosi negatif. Adapun manfaatnya yakni, membantu merefleksikan pikiran dan perasaan ke arah yang menyenangkan serta memberikan dampak baik pada fisik dan psikis seseorang.

7. Relaksasi

Metode *self-healing* ini merupakan metode yang sering dijumpai dan digunakan di lingkungan masyarakat umum. Metode ini dilakukan dengan cara memberikan arahan pada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan dalam kegiatan terapi, sehingga memberikan suasana hati yang tenang dan rileks. Adapun pengertian lain mengatakan bahwa relaksasi merupakan teknik terapi yang dijalankan dengan berfokus pada komponen yang berulang misalnya, kata-kata, suara, sensasi tubuh, kalimat doa, atau aktifitas otot. Manfaat melakukan

metode ini adalah memberikan ketentrangan dan ketenangan hati serta menurunkan tingkat kecemasan.

8. Manajemen diri

Self management atau manajemen diri, merupakan pelatihan yang dilakukan untuk mendapatkan penguasaan terhadap keterampilan diri, pengetahuan diri, dan siap yang relevan terhadap kehidupannya (Rahmasari, 2020). Manajemen diri menjadi penting karena mendorong seseorang dalam mengaktualisasikan kemampuan dirinya serta penguasaan terhadap emosi, tingkah laku, dan pemikiran demi mencapai kemampuan hidup individu. Adapun keterampilan yang didapat dari metode pelatihan ini, yaitu :

a. *Self Monitoring*

Self monitoring atau pengendalian kesadaran dari masalah dan tujuan. *Self monitoring* menuntun individu untuk hubungan antara sasaran perilaku, pikiran, dan perasaan dengan kesadaran. Setelah itu baru menemukan pandangan untuk mengontrol atau memperbaikinya.

b. *Self Analysis*

Self analysis merupakan langkah untuk menemukan sesuatu yang ingin dikontrol oleh seseorang dengan cara mencari tahu mana yang harus diubah dan cara merubahnya. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan langkah sebelumnya yakni *self monitoring*.

c. *Self Change*

Self change merupakan langkah yang dilakukan untuk menindak lanjuti masalah yang terdapat dalam *self management*. Selanjutnya menganalisis proses dan hasil data monitoring dengan tujuan melihat proses psikologis yang bertanggung jawab terhadap perubahan yang terjadi pada proses *self management*.

d. *Self Maintenance*

Self maintenance merupakan proses dimana seseorang disarankan untuk mengabadikan seluruh proses *self management* dengan tujuan menghindari kekambuhan atau hal yang sama terulang kembali dengan lebih alami, serta membuat rencana untuk mengantisipasi kekambuhan atau mengantisipasi hal yang sama terulang kembali.

9. *Imagery*

Imagery merupakan metode dalam proses *self-healing* dengan cara berimajinasi tentang sesuatu yang membuat hati merasa senang. Metode ini mengandalkan alam imajinasi seseorang sebagai alat relaksasi bagi dirinya. Adapun manfaatnya adalah untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan serta membangun perasaan senang dan menurunkan stress.

E. Peranan dan Manfaat *Self-healing* dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan manusia dimana terjalinnya hubungan antar individu, hewan, tumbuhan, gunung, lautan dan seluruh komponen alam semesta, tentu tidak terlepas dari adanya sebuah masalah (Rahmasari, 2020). Alam semesta

bisa saja mendatangkan musibah bagi manusia, sehingga meninggalkan rasa trauma yang tidak kunjung sembuh. Begitu juga hubungan antara manusia dengan manusia sangat besar kemungkinannya untuk mengalami konflik. Konflik yang lahir dari individu lain memiliki dampak yang berbeda yang dilahirkan oleh setiap orang itu sendiri. Minimnya pengetahuan tentang manajemen konflik, dan manajemen diri, serta pengendalian emosi, menyebabkan manusia kesusahan dalam mengatur emosinya setiap menghadapi suatu masalah (Harefa, 2022).

Selain itu, interaksi dan gesekan antar individu juga dapat melahirkan luka batin yang terkadang dirinya sendiri susah untuk menemukan atau mengakuinya (Baskoro, 2020). Padahal luka batin tersebut menumpuk sebagai emosi negatif didalam hatinya, dan apabila memori itu muncul lagi ke alam sadar, maka seakan seseorang telah mengulang rasa sakit yang sama (Rahmasari, 2020). Apabila kejadian pengulangan memori itu terus berlanjut, sedangkan hidup terus berjalan, manusia akan menjumpai masalah lain, maka ingatan semacam itu akan berujung pada gangguan kecemasan atau bahkan depresi. Permasalahan individu yang menghasilkan stress, depresi, gangguan kecemasan, bahkan gangguan mental, seharusnya dapat ditangani dengan baik oleh dirinya sendiri maupun melalui fasilitator atau ahli psikologi (Baskoro, 2020).

Pentingnya peranan self-healing dalam kehidupan manusia karena *self-healing* merupakan penyembuhan yang dilakukan dengan tanpa menggunakan obat, ragam *self-healing* ini tentunya menyesuaikan dengan kebutuhan masing-

masing orang (Rahmasari, 2020). Adapun beberapa langkah yang perlu diketahui sebelum melakukan terapi *self-healing*, yaitu :

1. Mengetahui adanya luka batin yang belum sembuh

Langkah sederhana untuk mengetahui adanya luka batin dalam diri kita adalah dengan cara mengamati diri, ketika menghadapi situasi atau peristiwa tertentu. Reaksi kita terhadap peristiwa tersebut adalah respon dari luka lama yang mirip ataupun sama yang terendap dalam diri kita dan muncul kembali ke alam sadar. Biasanya kita akan merasa mudah sedih, mudah marah, mudah tersinggung, mudah ngambek, mudah kecewa, atau bahkan mudah putus asa, tergantung apa yang kita alami. Jika jawabannya iya atau ada maka langkah selanjutnya adalah mencari bagian mana yang retak dan harus diperbaiki (Baskoro, 2020).

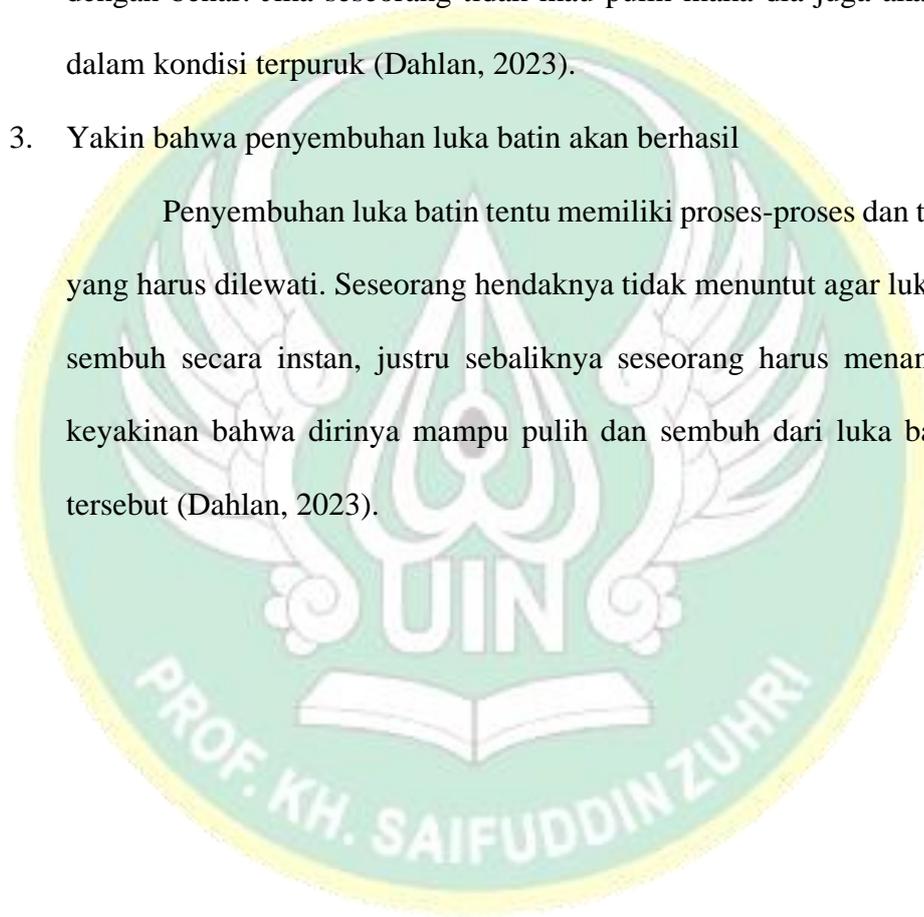
Selintas langkah ini merupakan *self diagnosis* namun penulis tidak menyarankan langkah tersebut untuk dilakukan tanpa paham betul mengenai teori *self-healing* dan langkah-langkahnya yang tepat dan benar. Jika kita merasa tidak mampu mengatasi masalah mental secara mandiri sedangkan sudah mengetahui letak luka batin kita secara sadar, kita bisa mengunjungi ahli psikologi atau psikiater untuk tahap penyembuhan selanjutnya. Karena melakukan *self-diagnosis* tanpa dibarengi pengetahuan yang mendalam tentang *self-healing* juga bisa berakibat *psikosomatis*. Jika terjadi *psikosomatis* maka tidak hanya penyakit batin yang terkena dampaknya dengan semakin parahnya kondisi mental kita, tapi juga bisa merambah ke kesehatan fisik (Fanira & Rohmadani, 2021).

2. Bersedia untuk pulih

Langkah selanjutnya adalah bersedia untuk pulih, karena banyak orang yang berobat kesana kemari namun tidak ada kemauan untuk pulih dengan penyakit yang ditanggungnya. Pada praktiknya biasanya akan terjadi langkah yang tidak sesuai maupun prosedur yang tidak dilakukan dengan benar. Jika seseorang tidak mau pulih maka dia juga akan tetap dalam kondisi terpuruk (Dahlan, 2023).

3. Yakin bahwa penyembuhan luka batin akan berhasil

Penyembuhan luka batin tentu memiliki proses-proses dan tahapan yang harus dilewati. Seseorang hendaknya tidak menuntut agar luka batin sembuh secara instan, justru sebaliknya seseorang harus menanamkan keyakinan bahwa dirinya mampu pulih dan sembuh dari luka batinnya tersebut (Dahlan, 2023).



BAB III
ANALISIS *SELF-HEALING* DIANA RAHMASARI DALAM
Q.S. AL-INSYIRAH

A. Tekstualitas dan Asbabun Nuzul Q.S. Al-Insyirah

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammmad)?

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ

dan kami telah menurunkan bebanmu darimu

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

yang memberatkan punggungmu

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka sesungguhnya bersama kesulitan adan kemudahan

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras
(untuk urusan yang lain)

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya engkau berharap

Q.S. Al-Insyirah tergolong dalam Surat Makkiah yang terdiri dari 11 ayat, *إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا*, “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (As-Suyuti, 2014). Imam As-Suyuthi mengatakan; ayat 6 pada Q.S. Al-Insyirah turun berkenaan dengan penghinaan yang dilakukan oleh o rang-orang musyrik kepada kaum muslimin karena kemiskinan mereka. Diriwayatkan oleh Ibnu

Jarir dari Al-Hasan, ia mengatakan; tatkala turun ayat ini, “Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”. Rasulullah SAW berkata, berbahagialah kalian semua, telah datang kemudahan kepada kalian, dan kesusahan tidak akan mengalahkan dua kemudahan (As-Suyuti, 2014).

Al-Biqa’i menghubungkan antara surat Ad-Dhuha dengan Q.S. Al-Insyirah, menurutnya dalam surat Ad-Dhuha, Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk memperlihatkan kenikmatan-kenikmatan yang Allah berikan. Sedangkan uraian dari nikmat-nikmat tersebut dijelaskan dalam Q.S. Al-Insyirah (Shihab, 2020). Selain itu bisa dikatakan juga bahwa surat Ad-Dhuha memerintahkan Nabi Muhammad SAW untuk menyampaikan wahyu yang selama ini beliau terima, serta penegasan terhadap Nabi Muhammad SAW bahwa Allah SWT selalu membersamai beliau di masa lalu maupun di masa yang akan datang. Penegasan ini bertujuan untuk meringankan beban dakwah beliau yang berat sekaligus menghilangkan kekhawatiran misi dakwah yang masih banyak ditolak oleh manusia (Shihab, 2020).

Menurut analisa Quraish Shihab Q.S. Al-Insyirah turun sebagai penenang hati Nabi Muhammad SAW pada saat itu. Beliau menganalisa bahwa pada saat itu Nabi Muhammad SAW, sedang memikul beban yang berat, meskipun hal itu tidak terurai secara tekstual dalam Al-Qur’an (Basid & Ghani, 2023). Adapun analisa Quraish Shihab yakni tentang beban yang dipikul Nabi Muhammad SAW, yaitu :

- a. Wafatnya Sayyidah Khadijah istri beliau dan pamannya Abu Thalib
- b. Beratnya wahyu Al-Qur’an yang beliau terima

- c. Pertentangan terhadap dakwah beliau yang dilakukan oleh masyarakat Arab semasa itu

Dari ketiga hal yang terurai diatas Quraish Shihab lebih berfokus pada problem ketiga, yaitu tentang nasib umatnya yang berada pada jurang kebinasaan, sedangkan Nabi Muhammad SAW belum menemukan solusi untuk masalah tersebut. Hal ini dijelaskan dalam tafsir Quraish Shihab terhadap Q.S. Al-Insyirah ayat 1-4 (Shihab, 2020).

Kebanyakan mufasir mengatakan bahwa Q.S. Al-Insyirah memiliki hubungan erat dengan surat sebelumnya yakni Ad-Dhuha, secara makna kedua surat ini sama-sama menceritakan nikmat yang Allah SWT berikan kepada manusia.

B. Penafsiran Ulama terhadap Q.S. Al-Insyirah

Ayat pertama :

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ

“Bukankah kami telah melapangkan bagimu dadamu (Muhammad)”

Allah SWT telah melapangkan dada Nabi Muhammad SAW, untuk menjalankan misi dakwah dengan baik, dan mengemban beban dakwah dengan ikhlas dan sungguh-sungguh. Hasbi Ash-Shiddieqy mengatakan bahwa pada awalnya hati Nabi Muhammad SAW terasa sempit saat mendengarkan celaan dan hinaan dari kaum kafir Quraisy kala itu, dan merasa sedih atas penolakan yang mereka lakukan, serta perlawanan dan penentangan terhadap perjalanan dakwah Nabi Muhammad SAW (Muhammad Hasbi, 2020).

Ayat ini menegaskan atau mengingatkan Nabi Muhammad SAW dengan nikmat kelapangan dada yang Allah SWT berikan kepadanya. Buya Hamka menafsirkannya dengan secara non material atau lebih menggali pada esensi surat tersebut. Dijelaskannya hati yang sempit karena sebuah kesulitan, dukacita, atau sempit karena belum menemukan suatu solusi dari sebuah permasalahan. Penafsiran ini sejalan dengan apa yang ditafsirkan oleh Quraish Shihab, yakni memaknai kelapangan dada lebih pada peristiwa *bathinniyah*, beban psikis yang mengganggu hati Nabi Muhammad SAW. Menurut Buya Hamka kesempitan dada adalah kiasan dari fikiran yang sempit, begitu juga dengan kelapangan dada dimaknai sebagai fikiran yang lapang (Buya Hamka, 2004).

Quraish Shihab dalam karyanya tafsir Al-Misbah mengatakan bahwa, kata (شرح) memiliki arti memperluas, melapangkan, baik dari sisi material maupun dari sisi immaterial. Jika kata tersebut dikaitkan dengan yang bersifat materi atau terlihat maka memiliki arti memotong atau membedah, sedangkan jika dikaitkan dengan yang bersifat non materi maka memiliki arti membuka, memberi pemahaman, menganugerahkan ketenangan dan lain sejenisnya (Shihab, 2020).

Quraish Shihab sendiri tidak cenderung memaknai ayat pertama dalam Q.S. Al-Insyirah dari sisi materialnya, akan tetapi lebih fokus mendalami sisi non materinya. Beliau mengambil langkah demikian, karena menurutnya kata (شرح) dalam Al-Qur'an dengan segala bentuk kalimatnya, tidak satupun digunakan dalam perbincangan materi. Ayat pertama Q.S. Al-Insyirah dalam

pengertian non materi memiliki makna kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah, kebijaksanaan, serta kesanggupan menampung dan memaafkan kesalahan yang diperbuat orang lain terhadap diri kita (Shihab, 2020). Menurut Quraish kata (شرح) memiliki kandungan yang semakna dengan do'a Nabi Musa As, yakni :

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ٢٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ٢٦ وَأَحْلِلْ غُفْدَةَ مِنِّ لِسَانِي ٢٧

“Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku” (Q.S. Thaha [20] : 25-27).

Quraish Shihab menyambungkan penafsirannya dengan potongan ayat Q.S. Al-An'am ayat 125, yakni :

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ، يَشْرَحْ صَدْرَهُ، لِلْإِسْلَامِ

“Barang siapa yang dikehendaki Allah untuk diberi petunjuk, maka Dia (Allah) melapangkan dadanya untuk memeluk agama Islam”

Terdapat juga penafsiran ulama yang menafsirkan ayat ini dari sisi materialnya, yakni tentang pembelahan dada Nabi Muhammad SAW. Sedangkan Quraish Shihab menafsirkan ayat pertama Q.S. Al-Insyirah dari sisi non materi, keduanya sama-sama memberikan warna dalam penafsiran Q.S. Al-Insyirah (Shihab, 2020).

Jika menghubungkan surat ad-Dhuha dengan Q.S. Al-Insyirah, maka akan menimbulkan pemahaman bahwa, Nabi Muhammad SAW dalam surat ad-Dhuha diperintahkan untuk menyampaikan kenikmatan-kenikmatan yang selama ini beliau dapatkan dari Allah SWT, sedangkan uraian kenikmatan tersebut terurai dalam Q.S. Al-Insyirah (Arlotas, 2021). Selain pada ayat pertama yang menjelaskan mengenai anugerah kelapangan dada yang

diberikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW, kenikmatan lainnya juga disampaikan dalam ayat-ayat selanjutnya.

Dalam ayat kedua disebutkan *وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ* “dan kami telah menanggalkan darimu bebanmu”, berangkat dari makna ayat tersebut Quraish Shihab menganalisa terdapat beberapa beban yang memberatkan punggung Nabi Muhammad SAW. Beliau berpendapat bahwa turunnya surat ini sebagai penenang bagi Nabi Muhammad SAW yang pada saat itu tengah berada dalam kesedihan setelah wafatnya Khadijah istri Nabi Muhammad SAW dan pamannya yakni Abu Thalib, selain itu juga beratnya menerima wahyu Al-Qur’an, dan kekhawatiran Nabi Muhammad SAW terhadap misi dakwahnya yang terus mengalami penolakan dari masyarakat Arab pada saat itu (Shihab, 2020).

Sebagian mufassir menafsirkan beban yang dipikul Nabi Muhammad SAW adalah beban dosa yakni dosa pada zaman jahiliyah, meskipun pada zaman jahiliyah Nabi Muhammad SAW tidak pernah turut serta menyembah berhala. Buya Hamka berbeda pendapat mengenai makna beban yang dipikul oleh Nabi Muhammad SAW, baginya beban yang dipikul merupakan beban berat kenabian atau tanggungjawab sebagai seorang Nabi dan Rasul, namun dalam hal ini Nabi Muhammad SAW telah menerima keringanan dari Allah SWT (Buya Hamka, 2004).

Penafsiran ini berbeda dengan yang diungkapkan oleh Fakhruddin Ar-Razy dalam karya tafsirnya, menurut Fakhruddin beban yang menyelimuti hati Nabi Muhammad SAW merupakan kefakiran beliau yang menjadi bahan

ejekan dan penolakan oleh masyarakat Mekkah pada saat itu (Buya Hamka, 2004). Dalam pandangan penulis pendapat kedua tokoh ini tidaklah jauh berbeda diantara keduanya, pendapat Fakhruddin hanya merincikan penyebab penolakan dakwah Nabi Muhammad SAW oleh masyarakat Arab, sedangkan Quraish Shihab menyimpulkan beratnya perjalanan dakwah Nabi Muhammad SAW dari berbagai faktor. Hanya saja Quraish Shihab menyimpulkannya secara global, karena pada dasarnya perjalanan dakwah Islam tidak hanya membutuhkan sisi non materi saja akan tetapi juga membutuhkan materi sebagai salah satu modal dalam berdakwah (Syaoqi et al., 2020).

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

“Yang memberatkan punggungmu”

Al-Inqad memiliki arti suara (yang memikul beban yang berat). Penafsiran yang sama juga diungkapkan oleh Ibnu Arafah yakni, beban yang memberatkan tulang punggung sampai membungkuk ketika memikulnya. Nabi Muhammad SAW terus melakukan perjalanan dan seruan dakwah meskipun sangat sedikit yang dapat menerimanya. Sedangkan golongan “*assabiqunal awwalun*”, yakni orang-orang yang pertama masuk Islam kebanyakan berasal dari golongan orang-orang yang lemah, sedangkan kondisi masyarakat Arab pada saat itu, justru kemusyrikan dan kesesatan yang lebih berkuasa (Shihab, 2020).

Allah SWT telah menyingkirkan beban berat yang memberatkan Nabi Muhammad SAW, dengan kemudahan dalam berdakwah, serta jiwa Nabi Muhammad SAW yang dikaruniai ketenangan dan kegembiraan.

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

“Dan kami meninggikan bagimu derajatmu”

Lafadz ذِكْرَكَ memiliki arti sebutan namamu, dalam kata lain Allah SWT meninggikan derajat Nabi Muhammad SAW dengan sebutan nama beliau. Menurut Quraish Shihab, maksud dari tingginya derajat beliau ini, ketika nama Allah SWT disebut nama Nabi Muhammad SAW juga disebut (Shihab, 2020). Dengan kata lain keistimewaan yang didapatkan oleh Nabi Muhammad SAW berbeda dengan keistimewaan yang didapat oleh Nabi-nabi yang lain. Penyebutan nama beliau yang bersamaan dengan asma Allah SWT ini menunjukkan betapa istimewanya Nabi Muhammad SAW. Qatadah mengatakan ketinggian nama itu merupakan ketinggian derajat di dunia dan di akhirat, yakni dalam kalimat syahadat (Shihab, 2020).

Imam Syafi’i berkata bahwa arti dari kalimat “tidaklah disebut namaku kecuali diiringi dengan namamu, dalam syahadat dan dalam banyak hal serupanya. Selain itu beliau juga berkata “Ucapan syahadat tauhid dan syahadat rasul itu merupakan tanda-tanda iman, dan diucapkan pada adzan dan peribadatan serupa. Kemudian beliau samakan juga bahwa segala kenikmatan yang datang pada hidup manusia tidak lain adalah berkat dari anugerah Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW (Shihab, 2020). Buya Hamka menambahkan bahwa pada lafadz syahadat terdapat ingatan dalam hati, bahwa ketika seseorang teringat Allah SWT, tentunya juga akan teringat kepada siapa yang mengenalkan dirinya kepada Allah SWT (Buya Hamka, 2004).

Allah SWT telah meninggikan derajat Nabi Muhammad SAW, dengan ditinggikannya sebutan nama baginya, hal ini menunjukkan pula betapa tinggi derajat kenabian beliau disisi Allah SWT. Tidak ada kedudukan paling tinggi selain yang disandang oleh beliau, dan tidak ada sebutan yang lebih mulia seperti yang dituturkan oleh para pengikut Nabi Muhammad SAW terhadap dirinya (Shihab, 2020). Kemuliaan ini sebagai pemberian khusus terhadap beliau. Seperti yang dituturkan dalam tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab bahwa Nabi-nabi terdahulu tidak ada yang memperoleh karunia yang sama seperti Nabi Muhammad SAW. Meskipun beliau harus menanggung beban yang sangat berat dan ujian yang sangat berat, akan tetapi kemuliaan yang beliau peroleh juga berbanding dengan kesusahannya dalam berdakwah. bahkan kemuliaan yang beliau sandang bisa dikata paling istimewa diantara semua makhluk-makhluk Allah SWT (Buya Hamka, 2004).

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٦

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”,
 “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Di dalam al-Qur’an kata (عسر) terulang sebanyak 4 kali, sedangkan dalam bentuk lainnya terulang sebanyak 12 kali. Kata ini digunakan untuk mengungkapkan sesuatu yang sulit, berat, atau sangat keras. Contohnya dalam istilah penyebutan seorang wanita yang melahirkan (أعسرت المرأة) kemudian unta liar (عسير). Kemudian kata (يسر) terulang sebanyak 6 kali, tiga kali bergandengan dengan kata (عسر) dan terulang sebanyak 44 kali dalam bentuk yang berbeda (Shihab, 2020).

Dalam hidup manusia selama menjalani usianya dimuka bumi akan selalu diiringi oleh dua *sunnatullah*, yakni kesulitan dan kemudahan, kesempitan dan kelapangan. Dalam ayat ini Hasbi Ash-Shiddieqy menekankan agar hendaknya kita senantiasa bersabar dalam menghadapi kesulitan, karena bersama kesulitan terdapat kemudahan juga yang telah menanti. Apabila kamu tahan dalam sebuah penderitaan dengan tetap berpegang teguh kepada kemauan yang kuat, dan kamu mengerjakannya secara totalitas, serta hati yang tawakkal, pasti kita akan berhasil. Karena ketetapan Allah SWT bahwa kemudahan atau kesuksesan harus diraih dengan susah payah.

Allah SWT dalam ayat 5-6 memberitakannya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan selama yang bersangkutan terus bertekad untuk memperjuangkannya atau pantang menyerah. Quraish Shihab berpendapat bahwa, kelapangan dada, serta anugerah lain yang Nabi Muhammad SAW dapatkan merupakan hasil dari susah payah dan kesulitan di waktu sebelumnya. Sedangkan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi keadaan tersebut tetap sabar, tabah, dan optimis, sehingga Nabi Muhammad SAW mendapatkan hasilnya. Artinya berlaku ketentuan Allah SWT setelah kesulitan akan ada kemudahan atau bersama kesulitan ada kemudahan. Setelah mencapai puncak kesulitan pasti Allah SWT akan mendatangkan kemudahan (Shihab, 2020).

Ayat ini merupakan *sunnatullah*, Nabi Muhammad SAW yang merasakan beratnya beban dan tanggung jawab yang beliau emban. Sedangkan Allah SWT menegaskan kepada beliau akan ketetapan-Nya yakni beserta

kesulitan ada kemudahan. Datangnya kemudahan itu kemudian banyak dimaknai setelah masa sulit, Buya Hamka mengaitkannya dengan potongan Q.S. At-Thalaq ayat 7 :

سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا

“Kelak Allah akan memberikan kemudahan setelah kesulitan”.

Adapun kepastiannya bahwa setiap kesulitan akan dibarengi dengan kemudahan dengan adanya penggunaan lafadz *ma'a* dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6 (Buya Hamka, 2004). Dalam ayat ini seseorang dianjurkan bersabar dalam kesulitan, karena setelah datangnya kesulitan pasti akan datang kemudahan.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), maka bekerjakeras (untuk urusan yang lain)”

Kata (فرغت) berasal dari kata (فرغ) yang berarti kosong setelah sebelumnya terisi penuh, baik secara materi ataupun non materi. Suatu benda yang tadinya penuh lalu menjadi kosong. Sedangkan kata (فانصب) ditambah dengan huruf (ف) yang biasa diartikan “maka”, kata (انصب) merupakan bentuk perintah dari kata asalnya yaitu (نصب) yang berarti menegakkan sesuatu menjadi nyata atau mantap. Upaya menegakkan itu hanya bisa dilakukan dengan bersungguh-sungguh (Shihab, 2020).

Penafsiran Buya Hamka terhadap surat ini juga tidak jauh berbeda dengan tokoh tafsir lainnya. Beliau menegaskan bahwa setelah seseorang menyelesaikan suatu pekerjaan atau sebuah rencana, hendaknya kerjakanlah pekerjaan baru. Dengan begitu tidak ada waktu yang hilang terbuang secara

sia-sia. Tindakan ini hendaknya dilakukan dibarengi dengan kesadaran bahwa, segala upaya, pekerjaan, usaha, rencana, atau cita-cita, tidak akan pernah bisa terlepas dari kesulitan. Akan tetapi kita juga harus sadar bahwa setelah datangnya kesulitan pasti akan datang juga kemudahan setelahnya (Buya Hamka, 2004).

Pada penjelasan ayat sebelumnya, setiap kesulitan pasti akan disusul oleh kemudahan. Maka tidak ada solusi lain ketika berada dalam kesulitan untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah. Maka apabila engkau telah selesai dari sesuatu pekerjaan kerjakanlah pekerjaan yang lainnya (Basid & Ghani, 2023). Ulama tafsir menjelaskan ayat ini dengan berbagai pemahamannya, misalnya : apabila telah selesai bekerja dan dalam keadaan luang, maka isilah waktumu dengan berdoa. Atau apabila telah selesai dari sebuah peperangan bersungguhlah dalam beribadah, atau jika telah selesai bekerja maka shalatlah (Shihab, 2020).

Ayat ke-7 dalam surat ini menyampaikan bahwa seseorang harus memiliki kesibukan, serta jiwa juang yang tinggi, pantang menyerah, dan bekerja keras (Syaoqi et al., 2020). Jika telah selesai dari sebuah pekerjaan ia harus memulai pekerjaan lain, sehingga seseorang tidak memiliki waktu luang atau menyia-nyiakan waktu yang sudah Allah SWT berikan. Quraish Shihab tidak menafsirkan ayat ini dalam belenggu ibadah atau hal agama. Beliau berpendapat bahwa, dengan berdasar kepada ayat ini tidak menyebutkan objeknya, sehingga disifatkan pada hal-hal yang umum. Menurutnya ayat ini

menyerukan pada kesungguhan dalam mengerjakan apa saja yang sedang dihadapi (Shihab, 2020).

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْغَبُ ۝ ۸

“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

Kata (إلى) pada ayat ini disebutkan sebelum kata (فارغب). Hal ini memberikan penekanan khusus dalam makna perintah tersebut. Pesannya harapan yang mendalam hendaknya hanya kepada Allah SWT saja. Sedangkan kata (فارغب) berasal dari kata (رغب) kata ini menggambarkan kecenderungan hati yang amat dalam terhadap sesuatu, baik dalam mencintai atau membenci. Jika kata (فارغب) digandengkan dengan kata (إلى) maka bermakna sangat ingin dalam artian cinta atau suka, berbanding terbalik jika disandingkan dengan kata (عن) ia bermakna benci atau tidak suka (Shihab, 2020).

Tentu ada perintah khusus mengenai suatu harapan dari ayat ini, yakni hendaknya hanya berharap kepada Allah SWT saja. Manusia memang hidup dengan hati yang dipenuhi oleh kecenderungan dalam hal cinta, suka, benci, atau bahkan kerinduan, hal tersebut bukanlah hal yang dilarang oleh Allah SWT. Akan tetapi hendaknya perasaan yang besar dan mendalam hanya serta sebuah ketergantungan hendaknya hanya tertuju kepada Allah SWT. Jika kecenderungan ini bisa dipraktikkan dalam beribadah artinya melaksanakan ibadah atau permohonan doa dengan perasaan penuh dan bersungguh-sungguh kepada Allah SWT (Shihab, 2020).

Sedangkan menurut Quraish Shihab yang perlu digaris bawahi adalah seruan untuk bersungguh-sungguh yang pertama adalah dalam hal bekerja dan

berusaha mengenai urusan dunia dalam ayat ke-7, kesungguhan ini berkaitan dengan menggunakan tenaga dan akal fikiran, pengetahuan, pergaulan, dan pantang menyerah. Setelah berusaha secara maksimal atas suatu urusan atau suatu masalah barulah kita mencurahkan harapan secara penuh kepada Allah SWT (Shihab, 2020).

C. *Self-Healing* dalam Q.S. Al-Insyirah

1. *Forgiveness* pada Ayat 1

Forgiveness merupakan sebuah upaya ataupun proses yang ditempuh oleh seseorang untuk merubah energi negatif seperti marah, sakit hati, tersinggung, kecewa dan lain sejenisnya menjadi energi positif seperti empati, simpati, kasih sayang, dan berbuat kebaikan. Pola dasar *forgiveness* adalah upaya untuk melepas energi negatif dalam diri dan merubahnya menjadi energi positif (Rahmasari, 2020).

Selaras dengan pola *forgiveness* dalam Q.S. Al-Insyirah ayat pertama yakni membahas tentang kelapangan dada yang Allah SWT berikan kepada Nabi Muhammad SAW, ditafsirkan oleh beberapa mufasir sebagai kebersihan hati ataupun kelapangan hati dalam menerima segala sesuatu yang terjadi. Kata (شرح) memiliki makna memperluas atau melapangkan, kelapangan tersebut secara tekstual memang mengacu kepada dada, akan tetapi bukan bermakna dada yang membidang ataupun dada dengan postur yang luas dan lebar. Yang dimaksud kelapangan dada dalam ayat tersebut adalah kelapangan hati (Shihab, 2020). Kelapangan hati yang dianugerahkan kepada Nabi Muhammad SAW ini sebagai tanda

keistimewaan derajat beliau dalam penjelasan ayat setelahnya (Basid & Ghani, 2023).

Berbeda dengan Nabi lainnya seperti Nabi Musa As, yang harus berdoa dan memohon terlebih dahulu kepada Allah SWT untuk diluaskan atau dilapangkan hatinya, dan dipermudah segala urusannya. Menurut pendapat yang penulis kutip, kelapangan dada yang dimaksud disini merupakan kemampuan menemukan kebenaran, menggapai hikmah dan kebijaksanaan, atau hal-hal baik, niat baik dan sejenisnya, serta kesanggupan menampung, menerima, kemudian memaafkan kesalahan, atau bahkan gangguan dari orang lain (Shihab, 2020).

Forgiveness dengan pola dasar mengubah energi negatif menjadi energi positif, juga diartikan sebagai kemampuan untuk memaafkan dan menerima sesuatu yang berada diluar jangkauan kita. Pada dasarnya sesuatu yang berada diluar kendali kita, akan sangat susah kita kendalikan, karenanya salah satu metode *self-healing* ini menekankan kita untuk fokus dan berpusat kepada diri, serta problem pada diri sendiri. Proses merubah energi negatif ini kemudian diterapkan dengan menumbuhkan empati, simpati, kasih sayang, dan berbuat kebajikan (Rahmatika, 2023).

Untuk menambah keterangan penafsiran terhadap ayat pertama ini, diceritakan bahwa Nabi Muhammad SAW setelah dibelah dadanya oleh dua orang misterius, kemudian mendapati dirinya dengan perasaan lemah lembut kepada anak kecil dan kasih sayang terhadap orang tua (Lutfia, 2019). Hal ini sama halnya dengan pola *forgiveness* dalam *self-healing*,

dimana ketika dibelah dada Nabi Muhammad SAW, dikeluarkanlah sifat-sifat buruk dalam hati, kemudian dimasukkanlah kehatinya rasa kasih sayang dan kebaikan. Sedangkan dalam *forgiveness* pola tersebut digunakan sebagai terapi penyembuhan diri dari luka batin dan penyakit hati (Harefa, 2022).

Seorang ahli psikologi telah mengembangkan beberapa teknik terapi *forgiveness*. adapun terapi yang pertama yaitu, meditasi cinta kasih, yakni dengan cara menutup mata dan fokus pada proses pernafasan selama tiga menit, kemudian mengarahkan fokus perhatian ke kening, berterimakasih pada diri sendiri, meminta maaf dan memaafkan diri sendiri, kemudian mendoakan diri sendiri dengan hal-hal baik, merasakan energi negatif, kemudian mengalirkan, dan membuangnya (Rahmasari, 2020).

Terapi yang kedua dilakukan dengan cara membuang energi negatif dengan intruksi, hadirkan ingatan masalah yang menyebabkan luka atau ketidak nyamanan, merasakannya dalam seluruh indra, fokus pada aliran rasa yang muncul dari kejadian masa lalu, memberanikan diri untuk sadar terhadap perasaan itu, memberanikan diri untuk mengendalikan perasan tersebut ketika perasan itu muncul kembali, sadarkan diri sendiri bahwa kita mampu mengontrol perasaan sendiri, ketika energi negatif muncul maka jangan ditahan. Lakukan upaya untuk mengubah perasaan tersebut dengan cara memperbesar atau memperkecil rasa (Rahmasari, 2020).

Pola terapi yang mirip dengan terapi diatas juga penulis temukan dalam kandungan ayat pertama Q.S. Al-Insyirah, atau mungkin lebih praktis. Fokus pada *forgiveness* adalah emosi negatif, perasaan yang muncul, dan istilah lainnya. Pola dasar *forgiveness* adalah mengubah atau melepas energi negatif menjadi positif. Yang pertama adalah kesadaran terhadap perasaan yang muncul dalam sebuah ingatan masalah atau ketika sedang menghadapi masalah, dengannya kita mampu menerima segala kenyataan yang terjadi dan ikhlas. Ikhlas ini adalah upaya untuk melepas energi negatif, kemudian ditambah dengan memaafkan segala pihak yang terlibat saat itu, kemudian menghadirkan niat baik dalam hati dan menumbuhkan kasih sayang antar sesama baik berupa empati atau bahkan simpati (Shihab, 2020).

2. *Gratitude* pada Ayat 1-4

Bersyukur merupakan salah satu pembahasan penting dalam konteks psikologi positif. Bersyukur disamakan dengan *gratitude* yakni kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral (Rahmasari, 2020). *Gratitude* juga merupakan upaya seseorang dalam memanfaatkan apa yang selama ini dimiliki untuk digunakan dalam tindakan yang baik. Pengertian ini menunjukkan bahwa dalam hal ini seseorang dituntut untuk menjadikan hal yang ada dalam kehidupannya merupakan hal yang baik dan memberikan dampak positif bagi individu lainnya (Rahmatika, 2023).

Dengan bersyukur seseorang dapat dengan mudah menumbuhkan sikap baik dalam dirinya sendiri. Selain itu *gratitude* juga mengurangi perasaan tidak puas dalam diri seseorang yang akan memicu sikap putus asa dalam menghadapi sesuatu. Kemudian *gratitude* juga membantu seseorang dalam memperbaiki pikiran yang negatif, kekhawatiran, kecemasan berlebih, dan *overthinking*. Bersyukur menjadi pijakan awal seseorang bangkit dari keterpurukan dan perasaan negatif yang menyelimuti dirinya (Harefa, 2022). Dengan menyadari bahwa anugerah yang selama ini ada dalam hidupnya, masih bisa bermanfaat bagi orang lain, maka seseorang akan berhenti dengan rasa putus asanya dan kekhawatiran yang menyelimuti.

أَمْ نَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammmad)?”

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ

“dan kami telah menurunkan bebanmu darimu”

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

“yang memberatkan punggungmu”

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

“dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu”

Beberapa mufassir berpendapat bahwa Q.S. Al-Insyirah ini masih memiliki keterkaitan dengan surat sebelumnya yakni, surat Ad-Dhuha yang memerintahkan agar Nabi Muhammad SAW menyampaikan dan menampakkan segala macam anugerah dan kenikmatan yang telah Allah SWT berikan kepadanya.

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

“dan terhadap nikmat Tuhanmu, Ceritakanlah (dengan bersyukur)”

Hamka menafsirkan ayat diatas sebagai perintah bersyukur terhadap segala kenikmatan yang telah Allah SWT berikan kepada umat manusia, baik berbentuk materi maupun yang bukan materi. Menurut Quraish Shihab dalam ayat 1-4 Nabi Muhammad SAW tengah diingatkan oleh Allah SWT dengan segala bentuk kebersamaan Allah SWT yang terus membersamai perjalanan dakwah beliau selama ini. walaupun perjalanan dakwah itu berat, mendapatkan penolakan bahkan ancaman, akan tetapi tidak sedikitpun Allah SWT meninggalkan Nabi Muhammad SAW.

Ayat-ayat ini seakan menjadi bukti kebersamaan Allah SWT baik dari masalah maupun masa yang akan datang (Shihab, 2020). Allah SWT telah menanggalkan beban yang dipikul Nabi Muhammad SAW, serta mengangkat derajat beliau, sehingga Allah SWT tidak menerima suatu peneguhan tentang keesaan-Nya kecuali bebarengan dengan keyakinan bahwa Muhammad SAW adalah utusan-Nya.

Dari penafsiran ayat tersebut dapat dipetik kesimpulan bahwa, dimana terdapat kesulitan yang terkadang mengganggu emosi dan kestabilan jiwa maupun hati, tetapi Allah SWT tidak pernah meninggalkan hamba-hamba-Nya. Bahkan buah dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi pada akhirnya jalan itulah yang menuntun manusia mendapatkan kenikmatan dan anugerah-anugerah yang pantas disyukuri. Kesedihan yang ada akan tergantikan oleh kebahagiaan. Dan ketentuan itu akan terus

berlaku sepanjang kehidupan manusia masih berjalan. Anugerah besar yang diterima Nabi Muhammad SAW tentu membutuhkan pengorbanan besar juga.

Jika pola yang ada dalam penafsiran ayat 1-4 Q.S. Al-Insyirah ini diterapkan dalam kehidupan manusia biasa seperti kita, tentu kita akan banyak diingatkan terhadap segala kenikmatan yang telah Allah SWT berikan secara gratis selama ini. Meskipun dalam keadaan perasaan yang sangat menyedihkan, perih, dan tidak memiliki siapapun, bahkan tidak memiliki apapun, pasti selalu ada yang kita miliki yang dapat digunakan untuk berbuat baik dan memberi kemanfaatan bagi diri sendiri maupun orang lain. Mungkin jika kita hanya memiliki nafas dan harapan, kita masih mampu berdoa untuk kebaikan diri kita sendiri dan orang lain (Basid & Ghani, 2023). Pola syukur ini lah yang disamakan dengan *gratitude* yang dapat memicu seseorang menghadirkan perasaan positif sebagai hentakan untuk melakukan hal-hal positif dalam hidupnya.

3. *Imagery* pada Ayat 5-6

Imagery merupakan upaya penyembuhan atau pola terapi yang dilakukan oleh seseorang dengan cara membayangkan atau mengkhayal kejadian, tempat, yang menyenangkan. Penerapannya dilakukan dengan cara mengkhayalkan sesuatu yang menyenangkan dan hal ini dianggap mampu menjadi salah satu metode terapi. Diantara teknik relaksasi *imagery* merupakan yang paling mudah diterapkan dan yang paling sederhana. Adapun manfaatnya adalah untuk mengurangi kadar

ketegangan pada tubuh seseorang, karena seseorang akan diarahkan pada hal-hal yang positif (Rahmasari, 2020).

Guided imagery memiliki pengaruh terhadap penurunan stress, hal ini disebabkan karena *guided imagery* memfokuskan seseorang proses menyenangkan, membantu partisipan untuk merasa nyaman karena imajinasi yang sebelumnya negatif diarahkan kembali dengan merubahnya menjadi hal yang positif (Rahmah, 2021). Dalam Islam pola ini sama dengan prasangka baik atau *khusnudzon*. Pikiran yang negatif dan perkataan yang negatif akan menarik seseorang dalam keadaan dan tindakan bahkan situasi yang negatif juga (Dahlan, 2023).

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Hamka berpendapat bahwa kedua ayat tersebut merupakan ketetapan dari Allah SWT, beliau mengilustrasikan betapa beratnya beban tanggungjawab yang diemban oleh Nabi Muhammad SAW. Beliau juga menafsirkan bahwa ayat ini secara khusus memberikan harapan bagi orang-orang yang tengah berada dalam kesulitan, entah dalam kesulitan ekonomi, ataupun berbagai masalah kehidupan lainnya (Buya Hamka, 2004). Ayat ini mengisyaratkan bahwa selalu ada harapan dalam setiap kondisi yang sulit dan dalam keadaan sempit.

Ketika membaca ayat 5-6 Q.S. Al-Insyirah susunan kata dan makna yang tersampaikan ini menuntun fikiran seseorang untuk berprasangka

baik kepada Allah SWT. Prasangka yang negatif akan mengarahkan perasaan yang negatif pada diri seseorang. Prasangka inilah yang seharusnya dimodifikasi, dengan menyangka hal-hal yang baik, menyenangkan, sehingga pikiran yang tadinya buruk akan berubah menjadi baik, memberikan ketenangan tersendiri terhadap sesuatu yang sedang mengganggu hati maupun pikiran (Rahmasari, 2020). Ayat ini seakan berpesan bahwa hendaknya setiap orang terus mencari peluang dari kesulitan yang tengah dihadapi dengan senantiasa berprasangka baik terhadap Allah SWT. Atau bahkan hasil dari upayanya sendiri (Shihab, 2020).

4. *Positive Self-talk* pada ayat 1-8

Positive self-talk merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dalam diri sendiri tentang diri sendiri dan dunia diluar diri yang mengarahkan seseorang pada pembicaraan eksternal maupun internal yang bersifat positif (Rahmasari, 2020). Terapi ini dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kinerja dengan melakukan dialog dalam diri sendiri secara terstruktur yang bersifat kebaikan (Harefa, 2022).

Jika meninjau Q.S. Al-Insyirah ini mengenai *Asbab al-Nuzul* lalu menghubungkannya dengan makna ayat-ayat yang terkandung didalamnya seakan Allah SWT sedang mengajari *positive self-talk* kepada Nabi Muhammad SAW. Dilihat dari mayoritas penafsiran Ulama yang mengatakan bahwa ayat-ayat dalam surat ini bertujuan sebagai pelipur kesedihan untuk Nabi Muhammad SAW. Quraish Shihab menjelaskan

bahwa pada saat turunnya ayat ini terdapat semacam keresahan dalam hati Nabi Muhammad SAW yang disebabkan oleh beban dakwah yang beliau pikul (Shihab, 2020).

Adapun beberapa kesedihan tersebut adalah wafatnya istri beliau Khadijah dan pamannya yang setia yakni Abu Thalib. Selain itu beliau juga merasakan beratnya wahyu Al-Qur'an yang beliau terima, serta keadaan masyarakat Arab pada saat itu terutama penduduk Makkah yang terus menantang dakwah beliau (Shihab, 2020). Kemudian diwahyukan kepada beliau Q.S. Al-Insyirah ini sebagai obat atas kegelisahan yang sementara beliau alami. Ayat pertama menjelaskan bahwa beliau mendapatkan anugerah dari Allah SWT secara khusus tentang kelapangan hati, yakni kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah, kebijaksanaan, serta keluasan hati dalam menerima segala rasa sakit yang terjadi oleh orang lain ataupun oleh keadaan yang dihadapi (Shihab, 2020).

Kemudian disusulkan juga beberapa kenikmatan lain yang telah Allah SWT berikan melalui ayat kedua sampai ayat keempat yang menjelaskan bahwa Allah SWT juga selalu membersamai perjalanan beliau hingga meringankan juga beban yang memberatkan pundak Nabi Muhammad SAW (Buya Hamka, 2004). Selain itu diangkat juga derajat kemuliaan nama beliau sebagai anugerah manusia pilihan Allah SWT yang istimewa, dimana dimana kalimat syahadat tauhid diucapkan, maka tidak akan sah tanpa membaca syahadat rasul (Shihab, 2020).

Dilanjutkan pada ayat berikutnya yakni tentang *sunnatullah* yang berlaku pasti di dunia ini dengan penegasan yang sangat jelas, bahwa setiap setelah kesulitan akan datang kemudahan, dalam kata lain Allah SWT menciptakan kesulitan berdampingan dengan kemudahan. Beberapa Ulama berpendapat bahwa kesulitan yang dilalui manusia hanya satu, sedangkan kemudahan yang diterimanya dua kali lipatnya (Buya Hamka, 2004).

Pada ayat 7-8 terdapat pesan untuk senantiasa berikhtiar atau usaha keras dalam setiap bidang yang ditekuni dengan dibarengi tawakkal kepada Allah SWT, atau dalam bahasa lain usaha sekuat tenaga dan senantiasa berdo'a dan memohon kepada Allah SWT (Shihab, 2020). Ikhtiar yang dimaksudkan adalah ikhtiar dalam berbagai keadaan. Karena apa yang dihadapi manusia tentu akan terus datang dan berubah.

Masalah dalam diri, tanggung jawab, situasi ekonomi, rumah tangga, dan lain sebagainya. Ayat ini juga menegaskan bahwa memendam masalah atau lari dari suatu masalah dan tanggung jawab bukanlah anjuran. Setelah seruan untuk bersegera melakukan pekerjaan lainnya setelah selesai dari suatu pekerjaan. Hendaknya hanya kepada Allah SWT manusia menggantungkan harapan secara totalitas. Pola ini bisa dilakukan secara terus menerus hingga perubahan keadaan mental dapat dirasakan oleh seseorang yang mempraktikkannya (Ansyah et al., 2019).

D. Penerapan *Self-healing* Sebagai Terapi Kesehatan Mental dalam Kehidupan Sehari-hari

Hal yang terkadang dilakukan terasa sulit adalah memulai hal-hal baru dalam kehidupan kita yang belum menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan baru yang mungkin pada awalnya sulit untuk dilakukan, lama kelamaan akan terbiasa jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan konsisten. Seseorang seringkali merasa bahwa masalah yang sedang dihadapi adalah masalah yang sangat sulit, buntu, tanpa jalan keluar. Hal ini yang kemudian membuat seseorang menjadi pesimis, malas, cemas, khawatir, dan bingung. Ketika kita tidak mampu dalam mengendalikan konflik dan kesusahan dalam mengatasi sebuah masalah, akhirnya kita gagal dalam mengatasi masalah tersebut dan memilih untuk melupakan.

Padahal cara semacam itu akan menimbulkan ingatan-ingatan yang menimbulkan traumatis. Bahkan terkadang seseorang dalam menghadapi ingatan lamanya sampai tidak mau mengakui rasa sakit dan menerimanya dengan rela. Permasalahan traumatis, kenangan, memori yang negatif harus diselesaikan terlebih dahulu sebelum mencapai tahap pemeliharaan. Berangkat dari analisis *Self-healing* Diana Rahmasari terhadap Q.S. Al-Insyirah terdapat beberapa alternatif terapi menarik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menyembuhkan, merawat, dan menjaga kesehatan mental.

1. *Forgiveness* dengan Kelapangan Hati

Kata (شرح) memiliki makna memperluas atau melapangkan, kelapangan tersebut secara tekstual memang mengacu kepada dada, akan tetapi bukan bermakna dada yang membidang ataupun dada dengan postur yang luas dan lebar. Yang dimaksud kelapangan dada dalam ayat tersebut adalah kelapangan hati (Shihab, 2020). Kelapangan hati yang dianugerahkan kepada Nabi Muhammad SAW ini sebagai tanda keistimewaan derajat beliau dalam penjelasan ayat setelahnya (Basid & Ghani, 2023).

Reflek alami manusia yang bersifat hewani adalah melakukan sebuah perlawanan ketika dirinya merasa terganggu atau terancam, perasaan tersebut memicu adanya rasa tidak terima dan tidak rela atas sesuatu yang menimpa dirinya dalam keadaan tertentu (Baskoro, 2020). Hal ini merupakan wajar terjadi karena itu sudah menjadi kodrat terlahir sebagai manusia, hanya saja jarang sekali orang yang mampu memahami bagai mana menyelesaikan konflik, dan manajemen perasaan dalam diri sendiri.

Sebelum jauh memasuki proses pelepasan emosi negatif dalam diri kita, hal yang pertama kita lakukan adalah mengakui, menerima, segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan kita. Ketika kita mengingat pengalaman traumatis atau sedang menghadapi masalah, sering kali kita tidak mau menyadarinya, dan menutup diri (Rahmasari, 2020). Jangankan menjadi sembuh, mengingatnya saja malah takut. Bagaimana menjadi selesai? Jika kita justru lari dari sebuah masalah.

Kelapangan dada yang dimaksud disini merupakan kemampuan menemukan kebenaran, menggapai hikmah dan kebijaksanaan, atau hal-hal baik, niat baik dan sejenisnya, serta kesanggupan menampung, menerima, kemudian memaafkan kesalahan, atau bahkan gangguan dari orang lain (Shihab, 2020). Ketika kita mampu memaafkan kesalahan-kesalahan orang lain artinya kita sudah melepaskan energi negatif seperti dendam, kemarahan, nyeri hati, kecewa, dan lain sejenisnya dari dalam hati kita (Dahlan, 2023). Dan hendaknya terhadap kesalahan diri sendiri juga kita harus bisa memaafkan. Dalam point ini ada dua pola sederhana untuk menjalankan *forgiveness* yakni dengan menerima kemudian dilanjutkan dengan memaafkan.

Adapun pola latihan yang bisa diterapkan adalah :

- a. Hadirkan ingatan terhadap suatu kejadian yang menyakiti diri kita atau membuat kita tidak rela, sehingga seringkali merasa tidak nyaman
- b. Fokuskan aliran rasa yang muncul setelah mencoba menghadirkan ingatan atau perasaan negatif yang pernah terjadi, cobalah untuk lebih dekat dan memahami munculnya rasa tersebut, serta bagaimana rasanya
- c. Kuatkan keberanian untuk mengenali perasaan tersebut, dan bertekad untuk menyadari perasaan itu
- d. Memberanikan diri untuk mengendalikan perasaan tersebut saat rasa tersebut muncul, katakanlah bahwa merasa tersakiti atau

tidak tersakiti oleh sesuatu adalah hak diri anda sebagai pemilik mutlak jiwa dan raga anda

- e. Saat merasakan emosi telah mencapai puncaknya luapkanlah dan jangan ditahan
- f. Kemudian maafkanlah semua kesalahan diri sendiri maupun orang lain, atau bahkan atas keadaan yang tidak pernah diminta seperti musibah
- g. Sadarilah bahwa semua yang terjadi atas kehendak Allah SWT

2. *Gratitude* dengan Bersyukur

Beberapa mufassir berpendapat bahwa Q.S. Al-Insyirah ini masih memiliki keterkaitan dengan surat sebelumnya yakni, surat Ad-Dhuha yang memerintahkan agar Nabi Muhammad SAW menyampaikan dan menampakkan segala macam anugerah dan kenikmatan yang telah Allah SWT berikan kepadanya.

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ۝ ۱۱

“dan terhadap nikmat Tuhanmu, Ceritaknlah (dengan bersyukur)”

Hamka menafsirkan ayat diatas sebagai perintah bersyukur terhadap segala kenikmatan yang telah Allah SWT berikan kepada umat manusia, baik berbentuk materi maupun yang bukan materi. Menurut Quraish Shihab dalam ayat 1-4 Nabi Muhammad SAW tengah diingatkan oleh Allah SWT dengan segala bentuk kebersamaan Allah SWT yang terus membersamai perjalanan dakwah beliau selama ini. walaupun perjalanan dakwah itu berat, mendapatkan penolakan bahkan ancaman, akan tetapi

tidak sedikitpun Allah SWT meninggalkan Nabi Muhammad SAW (Buya Hamka, 2004).

Ayat-ayat ini seakan menjadi bukti kebersamaan Allah SWT baik dari masalah maupun masa yang akan datang (Shihab, 2020). Allah SWT telah menanggalkan beban yang dipikul Nabi Muhammad SAW, serta mengangkat derajat beliau, sehingga Allah SWT tidak menerima suatu peneguhan tentang keesaan-Nya kecuali bebarengan dengan keyakinan bahwa Muhammad SAW adalah utusan-Nya. Ayat 1-4 menkankan Nabi Muhammad SAW agar bersyukur dengan karunia serta anugerah yang selama ini telah Allah berikan, karena dengannya akan menutupi segala bentuk rasa sakit dan perih menghadapi kesulitan-kesulitan sebelum kemudahan (Lutfia, 2019).

Tercatat dalam buku Diana Rahmasari bahwa bersyukur merupakan komponen penting dalam kajian psikologi positif. Bersyukur merupakan persamaan dari *Gratitude* itu sendiri. *Gratitude* memiliki pengertian sebagai kegiatan terapi yang menekankan seseorang agar melakukan kegiatan dengan diawali niat baik, dan tindakan baik secara langsung. Hal ini akan membantu seseorang mengurangi kecemasan dan memperbaiki perasaan negatif dalam dirinya (Rahmasari, 2020).

Adapun pola terapi yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut :

- a. Mengenali perasaan *kufur nikmat* perasaan tidak bersyukur
- b. Mengingat nikmat-nikmat, anugerah, yang memicu timbulnya rasa syukur

- c. Menyadari bahwa bersyukur adalah tindakan yang akan menimbulkan kebaikan bagi diri sendiri dan orang disekitar
- d. Ucapan terimakasih untuk diri sendiri dan orang lain yang telah berperan baik dalam kehidupan kita (Rahmasari, 2020).

3. *Imagery* dengan *Khusnudzon*

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Hamka berpendapat bahwa kedua ayat tersebut merupakan ketetapan dari Allah SWT, beliau mengilustrasikan betapa berat nya beban tanggungjawab yang diemban oleh Nabi Muhammad SAW. Beliau juga menafsirkan bahwa ayat ini secara khusus memberikan harapan bagi orang-orang yang tengah berada dalam kesulitan, entah dalam kesulitan ekonomi, ataupun berbagai masalah kehidupan lainnya (Buya Hamka, 2004). Ayat ini mengisyaratkan bahwa selalu ada harapan dalam setiap kondisi yang sulit dan dalam keadaan sempit.

Harapan sendiri merupakan hubungan timbal balik antara upaya dan motivasi yang mendorong kita untuk mencapai sesuatu, letak persamaan antara berharap dengan *khusnudzon* adalah mengesampingkan hal-hal buruk atau kemungkinan buruk baik yang pernah terjadi maupun belum pernah terjadi (Rahmah, 2021). Keduanya saling menguatkan dalam menarik energi alam semesta dan menyatakan pikiran dan prasangka menjadi sebuah kenyataan.

Ayat diatas menuntun pola fikir pembacanya untuk berfikir baik dan berprasanga baik bahwa dari setiap kesulitan Allah SWT akan mendatangkan suatu kemudahan.

Dalam situasi yang tegang, rumit, pahit, atau menyakitkan harapan akan memaksa seseorang untuk berprasangka baik, berfikir positif, terhadap peristiwa menyenangkan yang akan terjadi (Febrian, 2023). Setelah datang badai pasti akan datang terang, setelah masa-masa sulit pasti akan datang kemudahan. *Imagery* merupakan teknik terapi yang memiliki pola sederhana yang bermanfaat mengurangi ketegangan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan (Rahmasari, 2020). Penerapan *imagery* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Ingatlah bahwa kesulitan tidak pernah hinggap selamanya dan kemudahan pasti akan datang setelah kesulitan, ini akan membantu merelaksasi kan seseorang yang menerapkan tekhnik ini
- b. Cobalah berfikir bahwa sebelum mendapati kesulitan yang sekarang, kita juga sudah pernah mendapati suatu kesulitan sebelumnya dan terdapat juga kemudahan-kemudahan setelah itu
- c. Dalam situasi apapun ingatlah bahwa kita tidak pernah sendirian, Allah SWT pasti senantiasa membersamai hamba-hambanya
- d. Ingatlah beberapa anugerah-anugerah yang telah Allah SWT berikan
- e. Bayangkan bahwa setiap satu kesulitan dalam janji Allah SWT akan disusul dengan dua kemudahan, dan lihatlah betapa sulit keadaanmu

sekarang lalu bayangkan betapa indahnya kemudahan yang akan datang setelahnya

f. Pasrahkan semua upayamu selama ini hanya kepada Allah SWT

4. *Positive self-talk* dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8

Jika meninjau Q.S. Al-Insyirah dari sisi *Asbab al-Nuzul* lalu menghubungkannya dengan makna ayat-ayat yang terkandung didalamnya seakan Allah SWT sedang mengajari *positive self-talk* kepada Nabi Muhammad SAW. Dilihat dari mayoritas penafsiran Ulama yang mengatakan bahwa ayat-ayat dalam surat ini bertujuan sebagai pelipur kesedihan untuk Nabi Muhammad SAW. Quraish Shihab menjelaskan bahwa pada saat turunnya ayat ini terdapat semacam keresahan dalam hati Nabi Muhammad SAW yang disebabkan oleh beban dakwah yang beliau pikul (Shihab, 2020). Adapun *self-talk* ala Q.S. Al-Insyirah yang bisa dipraktikkan adalah :

- a. Berwudlu dan membaca basmalah sebelum memulai
- b. Carilah tempat yang bersih, rapih, atau bahkan wangi, bisa juga di tempat ibadah
- c. Arahkan diri untuk menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan kita baik itu kenikmatan, kemudahan, maupun kesulitan dengan hati yang lapang dan ikhlas
- d. Arahkan diri untuk menanamkan mindset bahwa setiap ujian atau masalah dalam kehidupan akan menaikkan derajat orang yang melaluinya dengan sabar

- e. Arahkan diri untuk memahami bahwa terdapat *sunatulloh* dimana dalam setiap kesulitan akan disusul dengan kemudahan yang lebih luas, bahkan Allah SWT menegaskannya hingga mengulangi kalimat yang sama dalam ayat selanjutnya, hal ini akan membantu individu dalam menumbuhkan pikiran positif dan energi positif dalam dirinya
- f. Tanamkan dalam diri, karakter pekerja keras dan pantang menyerah terhadap apapun yang sedang dihadapi, bahkan setelah setiap selesai dari suatu pekerjaan lakukanlah pekerjaan lainnya
- g. Baca atau lafalkanlah Q.S. Al-Insyirah dari ayat 1-8 beserta maknanya
- h. Anggaplah kita sedang berinteraksi dengan Allah SWT melalui Q.S. Al-Insyirah
- i. Koneksikan makna Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8 dengan keadaan yang sedang dihadapi, atau permasalahan yang masih mengganggu
- j. Berserah diri secara penuh kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan
- k. Lakukanlah proses tersebut dengan kesadaran penuh dan bersungguh-sungguh

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dipaparkan mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan analisis *Self-healing* Diana Rahmasari dalam Q.S. Al-Insyirah, dari Bab I sampai Bab III dapat ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Self-healing merupakan sebuah metode penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri dalam mengobati luka batin, depresi, kecemasan, dan semua emosi negatif yang membuat diri seseorang menjadi tidak nyaman. Penurunan tingkat stress, depresi, gangguan kecemasan, serta sakit hati akibat luka lama menjadi lebih mudah teratasi ketika seseorang mampu menerapkan penyembuhan secara mandiri. Diana Rahmasari merangkum beberapa terapi sebagai salah satu alternatif dalam penyembuhan diri antara lain yakni, *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive self-talk, expresive writing*, relaksasi, manajemen diri, dan yang terakhir adalah *imagery*.

Dalam Q.S. Al-Insyirah yang dianalisis menggunakan konsep *self-healing* Diana Rahmasari, diperoleh hasil bahwa, dalam Q.S. Al-Insyirah juga terdapat beberapa metode terapi *self-healing* yakni, *forgiveness* dengan kelapangan hati pada ayat pertama, *gratitude* dengan bersyukur pada ayat 1-4, *Imagery* dengan khusnodzon kepada Allah SWT pada ayat 5-6, dan yang terakhir yakni *positive self-talk* dalam Q.S. Al-Insyirah ayat 1-8.

B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, penulis menyadari pasti terdapat kekurangan dan memberikan saran sebagai berikut :

Diperlukan adanya penelitian mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an secara komprehensif. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi penelitian yang setema yakni tentang korelasi Al-Qur'an dengan ilmu psikologi. Diharapkan adanya penelitian yang lebih menyeluruh mengenai *self-healing* dalam Al-Qur'an, sehingga dihasilkan penelitian dengan tema serupa yang lebih mendalam.

Penulis berharap *self-healing* yang terdapat dalam Al-Qur'an bisa digunakan sebagai sumber rujukan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesehatan mental umat stabil dan tetap terjaga. Penulis berharap penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan bagi akademisi UIN. Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan penelitian setema.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, E., Chajut, A., & Pinzur, L. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi ? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
<https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153.
<https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Al ASy'ari, A. As. Al. (2021). Manajemen Konflik Sebuah Solusi (Pandangan Islam). *Jurnal Komunika Islamika : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Kajian Islam*, 7(2), 285. <https://doi.org/10.37064/jki.v7i2.8655>
- Amaliya, F. P., Komalasari, S., Susilawati, S., Saidah, S., & Asbari, M. (2024). Literaksi : Jurnal Manajemen Pendidikan Self Healing with Qur ' an : Mengapa Harus Qur ' an ? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 14–18.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>
- Arlotas, R. K. (2021). Dukungan Sosial Dalam Qs. Ad-Dhuha Dan Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61–69.
<https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10337>
- As-Suyuti, I. (2014). *Asbabun Nuzul -Imam Suyuthi* (A. Fira (ed.); 1st ed.). Dar Al-Fajr Lit At Turats.
- Ash Shiddieqy Teungku Muhammad Hasbi. (2020). *Tafsir An-Nuur Jilid 5*. 1060.
[https://archive.org/details/tafsirannuur/Tafsir An-Nuur 5/page/4704/mode/2up](https://archive.org/details/tafsirannuur/Tafsir%20An-Nuur%205/page/4704/mode/2up)
- Auliyaunnisa, A. (2020). *Konsep Akhlak Terpuji Dalam Tafsir Juz 'Amma For*

Kids (Kajian Psikolinguistik terhadap QS. Al- 'Ashr dan QS. Al-Insyirah).

- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Basid, A., & Ghani, A. (2023). Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah). *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum*, 9(1), 13–22. <https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>
- Baskoro, D. (2020). *Self Healing* (Danang Baskoro (ed.); 1st ed.). Cv. Brilian Angkasa Jaya.
- Buya Hamka. (2004). *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. Pustaka Panjimas.
- Dahlan, A. (2023). *Self Healing* (Lutfi Yansyah (ed.); 1st ed.). Pustaka elmadina.
- Dumpratiwi, A. N., Prihartanti, N., & Ruhaena, L. (2020). Manfaat implementasi surat Al-Insyirah ayat 5-6 Al-Quran terhadap sikap hardiness penyandang disabilitas di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Surakarta. In *Suhuf* (Vol. 32, Issue 2, pp. 184–190).
- Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>
- Febrian, E. A. (2023). Stoikisme: Obat Untuk si Overthinker? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 130–134. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>
- Harefa, A. M. (2022). Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf). *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 104.
- Jatmiko, I. (2019). Analisis Faktor Penyebab Bunuh Diri. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 7–24.

- Kirana, D. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 257–268.
- Komnas Perempuan. (2023). *Siaran Pers Komnas Perempuan tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023*. Jakarta.
<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>
- Lutfia, N. Z. (2019). *Nilai-Nilai Akhlak Dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Surat al-Insyirah Ayat 1-8)*. 82.
- Manimpiring, H. (2018). *Filosofi Teras* (Patricia Wulandari (ed.); 25th ed.). PT Gramedia.
- Novia Sari, D. (2023). *Analisis Hermeneutika Gadamer Terhadap Penafsiran M. Quraish Shihab Mengenai Self-Healing Dalam Tafsir Al-Mishbāh Skripsi* (1st ed.). UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri. www.uinsaizu.ac.id
- Nurkhaeriyah, N., & Aji, T. S. (2021). Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraishy Shihab. *Al-Mufasssir*, 3(2), 81–92. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2470>
- Perianto, E. (2021). Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(4). <https://doi.org/10.29303/jppm.v4i4.3037>
- Pertiwi Rahmawati, A., & Setiawan, C. (2020). Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub*, 5(1), 17–28.
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2), 118. <https://doi.org/10.35931/eq.v15i2.732>

- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. Unesa University Press.
https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf
- Rahmatika, S. D. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al- Qur ' an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari`ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116–131.
- Sa'adah, N. S., & Chodijah, S. (2021). Amalan Dzikir Surah Al-Insyirah Untuk Memudahkan Dalam Proses Melahirkan Dan Mencari Ilmu (Studi Living Qur'an Di Keluarga Ibu Masruroh). *Gunung Djati Conference Series*, 4(1), 130–139.
- Sari, E. (2023). Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-nilai Stoikisme di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 54–71.
<http://jurnalprisanicendekia.com/index.php/jbc/article/view/127>
- Shihab, M. Q. (2020). *Tafsir Al-Misbah* (2nd ed., Vol. 21, Issue 1). Lentera Hati.
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Syaoqi, Imamah, N., Asshiddiqi, M. A., & Karror, M. A. (2020). *Konsep Kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*. 1–67.
<http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alqorni/article/view/4507/3174>
- Ummu Kalsum. (2023). *Self healing With Qur'an* (E. Utami (ed.); 9th ed.). Syalmahat Publishing.
- Widodo, C. A., Pratama, D., Pranantya, D. N., Sika, D. N., Arifin, R., & Ediyono, S. (2023). Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 1–8.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Khizan Ahmilul An'am
2. NIM : 2017501003
3. Tempat/Tgl.Lahir : Banyumas, 21 Mei 2002
4. Alamat Rumah : Sokawera RT 008/005, Cilongok, Banyumas
5. Nama Ayah : Samingan Basir
6. Nama Ibu : Aniatun Khoiriyah
7. Email : Khizanahmilul@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD/MI, tahun lulus : MI Ma'arif NU 1 Sokawera, 2013
 - b. SMP/MTs, tahun lulus : SMP Ma'arif NU 1 Kemranjen, 2016
 - c. SMA/MA, tahun lulus : SMA Ma'arif NU 1 Kemranjen, 2019
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Pondok Pesantren Nuururrohman Sirau, Kemranjen, Banyumas
 - b. Pondok Pesantren Darul Ulum Sirau, Kemranjen, Banyumas
 - c. Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, Purwanegara, Purwokerto Utara

C. Pengalaman Organisasi

1. Kementrian Dalam Negeri Dema Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora,
UIN Saizu Purwokerto