

PENDEKATAN MA'NA CUM MAGHZA TERHADAP AYAT-AYAT *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN

Lukman Hakim
UIN Sunan Ampel Surabaya
judge270502@gmail.com

Abstrac

Cases of self-injury continue to increase year after year. In Indonesia - based on the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018 - indicates that 19 million people aged 15 and above experience mental illness. Thus, this study aims to explain some self-healing techniques in the Qur'an as a solution to the occurrence of these cases and so that we keep mentally healthy. This research is pursued with the Ma'na cum Maghza approach, which is a method of interpreting the Qur'an by exploring the historical meaning and developing the meaning to the meaning of significance (maghza) to be applied in contemporary times. This study found that in Q.S al-Ankabut [29]: 45, the terms "al-Ṣalāh" (prayer) and "tanha" (preventing) are interrelated, namely prayer can prevent the emergence of evil. Furthermore, prayer is not only a deterrent but, also to maintain the psyche because there is a relaxation process that brings together the components of prayer phrases and body sensation or muscle activity. In Q.S al-Ra'd [13]: 28, dhikr is accompanied by an acknowledgment of the greatness of Allah and an acknowledgment of his weakness, actually there has been a process of self-compassion and positive self-talk. In Q.S al-Baqarah [2]: 183, in the context of self-healing fasting is a gratitude therapy and contains aspects of kataris (purification of the soul). While in Q.S al-Taubah [9]: 103, the term "ṣalla" is related to the term "sakanun", indirectly someone who prays, he will get peace because there is a process of confiding in it. In this verse, self-healing in the form of forgiveness is also found.

Keywords: *Self-Healing, Self-Injury, Ma'na cum Maghza, Verses of Self-Healing*

Abstrak

Kasus terjadinya self-injury terus bertambah dari tahun ke tahun. Di Indonesia – berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada 2018 lalu – mengindikasikan 19 juta penduduk berusia 15 ke atas mengalami mental illness. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan beberapa teknik self-healing dalam al-Qur'an sebagai solusi atas terjadinya kasus tersebut dan agar kita tetap menjaga mental selalu sehat. Penelitian ini ditempuh dengan pendekatan Ma'na cum Maghza yaitu metode penafsiran Al-Qur'an dengan menggali makna historis dan mengembangkan makna tersebut pada makna signifikansi (maghza) untuk diterapkan pada masa kontemporer. Penelitian ini menghasilkan bahwa dalam Q.S al-Ankabut [29]: 45, term "al-Shalah" (shalat) dan "tanha" (mencegah) saling

berkaitan yakni shalat dapat mencegah timbulnya kemungkaran. Lebih jauh lagi, shalat tidak hanya sebagai pencegah tetapi, juga untuk menjaga psikis sebab terjadi proses relaksasi yang menghimpun komponen prayer phrase dan body sensation atau aktivitas otot. Dalam Q.S al-Ra'd [13]: 28, dzikir disertai pengakuan atas kebesaran Allah dan pengakuan atas dirinya yang lemah, sebenarnya telah terjadi proses self-compassion dan positive self-talk. Dalam Q.S al-Baqarah [2]: 183, dalam konteks self-healing puasa adalah terapi gratitude dan memuat aspek kataris (penyucian jiwa). Sementara dalam Q.S al-Taubah [9]: 103, term "shalla" memiliki kaitan dengan term "sakanun", secara tidak langsung seseorang yang berdoa, ia akan memperoleh ketentraman karena ada proses curhat di dalamnya. Dalam ayat ini juga, ditemukan self-healing berupa forgiveness.

Kata Kunci: *Self-Healing, Self-Injury, Ma'na cum Maghza, Ayat-Ayat Self-Healing*

A. Pendahuluan

Pada umumnya, manusia pasti tidak lepas dari permasalahan di sepanjang hidupnya. Hal ini dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan melakukan interaksi dengan orang lain. Semakin sering seseorang melakukan interaksi dengan orang lain, maka semakin banyak pula informasi yang akan diterimanya, yang kemudian akan menjadi rangkaian pengalaman baru dalam hidup. Pengalaman – pengalaman tersebut tentunya akan diwarnai dengan bermacam emosi, baik emosi tersebut positif maupun negatif. Emosi ini juga yang dapat mempengaruhi beberapa aspek dalam kehidupan seseorang, sebab di saat seseorang merasakan emosi positif maupun negatif hal ini akan membawa perubahan secara fisik maupun psikologis¹. Salah satu dampak negatifnya ialah ia akan melakukan tindakan *self-injury* sebagai pengalihan gejala emosi yang dialaminya.

Menurut berbagai sumber, fenomena melukai diri sendiri umumnya terjadi di kalangan remaja. Prevelensi data perilaku melukai diri menurut studi yang dilakukan oleh Favazza dan Centeiro, sekitar 1.800 per 100.000 orang melukai diri pada rentang usia 15-35 tahun. Sementara jumlah remaja yang melakukan penyayatan diri di Amerika setiap tahunnya terjadi sekitar dua juta individu, dari 1000 sampai 100.000

¹ Grearyana Estefan dan Yeni Duriana Wijaya, "Gambaran Proses Regulasi Pada Pelaku Self-Injury" dalam Psikologi Vol. 12, No. 1 (2014): 26.

orang muda mengaku pernah menyayat diri.² Di Indonesia sendiri fenomena gangguan mental dan menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri tiap tahun meningkat. Hal ini berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang lalu, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Di sisi lain, berdasarkan Sistem Registrasi Sampel oleh Badan Litbangkes pada tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau dapat dikatakan setiap hari terdapat 5 orang melakukan bunuh diri, 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.³

Tentu permasalahan ini bukan masalah yang sepele melainkan masalah yang cukup serius. Sehingga, penting bagi setiap individu untuk memahami kesehatan mental dan menjaga agar mental tetap sehat. Untuk itu, diperlukan banyak metode agar dapat mengendalikan emosi secara efektif salah satunya adalah dengan *self-healing* dalam Al-Qur'an. *Self-healing* sendiri adalah istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat modern, baik di media sosial *instagram*, *whatsapp*, *youtube*, *tiktok* maupun di media sosial lainnya dan telah menjadi trend baru dalam istilah psikologi. Istilah *self-healing* seringkali digunakan berhubungan dengan kondisi psikologis mental seseorang yakni sebagai proses pemulihan atau penyembuhan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma) yang didorong dan diarahkan sendiri oleh pasien.⁴

Sayangnya, saat ini belum begitu banyak literatur yang mengkaji peranan *self-healing* yang tujuannya tentu untuk membantu pengendalian emosi dan

² Bernardus Khrisna Wibisono dan Elly Yuliandri Gunatirin, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan" dalam *Calyptra* Vol. 7, No. 2 (2018): 3676.

³ Sehat Negeriku, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia" dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (Diakses pada 20 Agustus 2023)

⁴ Budiman dan Septi Ardianty, "Pengaruh Efektivitas Terapi *Self-Healing* Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi; Psymphatic* Vol. 4, No.1 (2017), 143.

menjadikannya sebagai upaya preventif tindakan *self-injury* perspektif Al-Qur'an, terutama melalui kombinasi pelatihan psikis (*batin*) dan fisik (*dahir*) secara bersamaan disertai aspek spiritual. Mengenai konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an yang mengkombinasikan antara pelatihan psikis dan fisik dapat ditemukan pada ayat 222 dalam surah al-Baqarah, yang artinya, “*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang menyucikan diri*” (Q.S al-Baqarah [2]: 222)

Al-Sa'di dalam “*Taysir al-Karim al-Rahman*”, menyatakan maksud mensucikan di sini, selain mensucikan diri dari segi *hissi* (panca indera), juga dapat diterapkan pada hal yang sifatnya maknawi misal mensucikan diri dari akhlak yang hina, sifat-sifat serta perbuatan-perbuatan yang tercela.⁵ Sebagai penyempurna konsep Al-Qur'an tentang *self-healing*, akan disajikan beberapa teknik *self-healing* perspektif Al-Qur'an sebagai terapi untuk mengolah emosi dan mengatasi timbulnya tindakan *self-injury*. Pengayaan-pengayaan/teknik-teknik di sini ialah *pertama*, doa (surah al-Taubah [9]: 103). *Kedua*, dzikir (surah al-Ra'd [13]: 28). *Ketiga*, shalat dengan khushyu' (surah al-Ankabut [29]: 45). *Kecempat*, puasa (surah al-Baqarah [2]: 183).

Pada penelitian ini, terdapat beberapa penelitian lain yang relevan mengenai konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an. Untuk mengukur seberapa jauh penelitian ini dianggap memiliki unsur kebaruan (*novelty*), berikut dipaparkan riset terdahulu yang berhasil diidentifikasi, antara lain, ditulis oleh Lukman Nul Hakim dengan judul “*Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model*”.⁶ Penelitian dengan judul “*Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual*” yang ditulis oleh Nurbaiti.⁷ Selanjutnya, “*Metode Self-Healing dalam Kitab Minhajul Abidin Karya Imam Al Ghazali*,” yang ditulis oleh Andri Yulian.⁸

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti ayat-ayat *self-healing* dalam Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang telah disebutkan di atas melalui pendekatan

⁵ Al-Sa'di, *Taysir al-Karim al-Rahman* (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), 100.

⁶ Lukman Nul Hakim, “Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model” dalam *Intizar* Vol. 19, No. 1 (2013): 69-77.

⁷ Nurbaiti, *Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual (Disertasi)*. PTIQ Jakarta, 2019), 410.

⁸ Andri Yulian, “Metode *Self-Healing* dalam Kitab Minhajul Abidin Imam Al- Ghazali.”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6, No. 2 (2021): 189.

ma'nā cum maghza yakni pendekatan Al-Qur'an yang mana seseorang menggali makna sejarah yang original (*ma'nā*) dan mengembangkan ma'na tersebut untuk diterapkan pada era kontemporer. Adapun langkah kongkrit pendekatan *ma'nā cum maghza* dilakukan melalui dua tahap. Pertama, mencari *ma'nā* (makna asal ayat). Makna yang dimaksud di sini adalah makna asal atau makna literal historis ayat. Mencari makna historis maksudnya adalah mencari makna yang dimaksud pengarang. Kedua menentukan Maghza (signifikansi ayat). *Maghza* secara etimologi berarti tujuan, maksud dan signifikansi. Sedangkan secara istilah ia berarti pesan utama ayat yang ditafsirkan.⁹

B. *Self-Healing*

Self-Healing terdiri dari dua suku kata yakni *self* dan *healing*. *Self* memiliki arti diri¹⁰ sementara *healing* berarti penyembuhan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata “diri” ialah orang seorang (terpisah) dari yang lain dan kata “penyembuhan” ialah suatu proses, cara atau perbuatan penyembuhan.

Jadi, secara harfiah, *self-healing* mengandung makna penyembuhan diri, karena kata “*healing*” sendiri dimaknai sebagai “*a process of cure*” (suatu proses pengobatan/penyembuhan). *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan serta faktor eksternal penunjang. Dalam pengaplikasiannya *self-healing* memiliki kaitan erat dengan keyakinan karena konteks *self* (diri sendiri) menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Sisi lainnya, *self-healing* juga berkaitan dengan komunikasi interpersonal sebab adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri. Konsep *self* itu sendiri dapat dibatasi sebagai “*individu known to individual*” yang memuat sejumlah komponen dan proses yang bisa

⁹ Nahrul Pintoko, “Metode Penafsiran al-Qur'an Kontemporer Pendekatan Ma'na Cum Maghza Oleh Dr. Phil. Sahiron Syamsuddin, MA.” *Humantech: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia* Vol. 2, No. 1 (2022): 254.

¹⁰ John M. Echols, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), 511.

diidentifikasi, seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran dan hati nurani.¹¹

Diana Rahmasari dalam bukunya “*Self-Healing Is Knowing Your Self*” memberikan penjelasan tentang-macam *self-healing* secara terperinci yang dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental, di antaranya ialah:

1. *Forgiveness*

Pemaafan secara langsung dapat mempengaruhi ketahanan dan kesehatan secara fisik dengan mengurangi tingkat permusuhan, meningkatkan kekebalan terhadap sel dan neuro-endoktrin, membebaskan antibody serta mempengaruhi proses dalam sistem syaraf pusat.¹² Hal ini menunjukkan, dalam melakukan *self-healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri karena konflik dengan orang lain. Oleh sebab itu, *forgiveness* sangat penting untuk melepas segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama.

2. *Gratitude*

Gratitude atau dapat diartikan “bersyukur” adalah sebuah proses yang dimulai dengan pikiran yang baik serta pola pikir yang menyenangkan dan diakhiri dengan tindakan langsung yang baik dan bermoral. Istilah *gratitude* mendeskripsikan tentang kemampuan seseorang untuk hidup dengan pola pikir yang menyenangkan disertai niat yang baik. Tentunya, hal ini sangat penting bagi seseorang untuk berkembang agar dapat *positive thinking*.¹³

3. *Self-Compassion*

Macam-macam *self-healing* selanjutnya adalah *self-compassion*. Neff – sebagaimana dikutip Dinana – menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah pemaknaan serta pandangan tentang diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung

¹¹ John M. Echols, 42.

¹² Amin Anwar, *Kedamaian dan Kematian* (Selangor: Pustaka Karyaku Enterprise, 2020), 10.

¹³ Muhammad Panji Asmoro dan Tatiana Siregar, *Terapi Self-Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat* (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), 29.

dan memiliki keinginan untuk menolong. Lebih tegasnya *self-compassion* mengacu pada sikap baik terhadap diri sendiri selama situasi mrenngancamnya, direndahkan dalam hal fisik, misalnya, dan mengakui bahwa menjadi tidak sempurna merupakan bagian dari menjadi manusia.¹⁴

4. *Positive Self Talk*

Menurut Burnett, *self-talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur, berasal dari diri dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia. Dalam hal ini, *self-talk* merupakan pembicaraan terstruktur yang terjadi dalam diri sendiri yang membahas tentang diri sendiri dan dunia yang pernah atau akan dialaminya. Sesuai dengan konsep tersebut, dapat dikatakan bahwa *positive self-talk* mengarah pada pembicaraan secara internal yang positif terhadap diri sendiri mengenai kehidupan.¹⁵

5. *Expressive Writing*

Menulis merupakan salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. Metode ini merupakan metode menulis ekspresif untuk menuangkan pengalaman emosional yang dampaknya akan dapat memperbaiki fisik, pikiran dan perilaku kearah yang lebih baik.¹⁶

C. Analisis Pendekatan *Ma'na cum Maghza* Terhadap Ayat-Ayat *Self-Healing* Dalam Al-Qur'an

Dalam bagian ini akan dipaparkan beberapa ayat Al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai terapi atau pengayaan *self-healing* yang tentunya berbeda dengan teknik-teknik *self-healing* dalam diskursus psikologi. Sebagaimana penulis jelaskan sebelumnya bahwa untuk mencari makna yang diinginkan dalam ayat Al-Qur'an maka,

¹⁴ Ulfah Trijayanti, *Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), 112.

¹⁵ Ulfah Trijayanti., 41.

¹⁶ Nurhayati, dkk., "Expressive Writing untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa" dalam *jurnal Pendidikan* Vol. 4, No. 12 (2019): 1625.

penulis analisis melalui pendekatan ma'na cum maghza yang digagas oleh Sahiron Syamsuddin. Adapun beberapa teknik pengayaan *self-healing* yang akan dibahas dalam bab ini ialah terdiri dari beberapa amalan; doa, dzikir, shalat dan puasa, berikut penjelasannya:

1. Amalan Shalat (al-Ankabut ayat 45)

“Dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar” (Q.S al-Ankabut [29]: 45)

a. Analisis Linguistik (Term *al-Ṣalāh* dan *Tanha*)

Kata “*al-Ṣalāh*” pada ayat ini sedikit banyaknya sudah dijelaskan pada pembahasan di atas (*self-healing* dengan doa). Kata “*al-Ṣalāh*” sendiri dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 67 kali.¹⁷ Adapun makna dari kata “*al-Ṣalāh*” sebagaimana telah dijelaskan panjang lebar di atas, bisa memiliki arti doa dan istighfar. Sementara makna “*al-Ṣalāh*” yang dikehendaki dalam ayat ini adalah melaksanakan shalat. Secara etimologi, definisi shalat menurut ulama' fikih adalah da'a. Adapun secara terminologi yaitu istilah yang digunakan untuk suatu yang di dalamnya memuat beberapa bacaan dan beberapa pekerjaan, yang diawali atau dibuka dengan takbir dan diakhiri dengan salam disertai dengan beberapa syarat yang harus dipenuhi.¹⁸

Selanjutnya, “*tanha*” yakni derivasi dari *naha-yanhi-nahyān* yang dalam kamus al-Munawwir kata tersebut dapat bermakna melarang, mencegah, mengharamkan dan dapat berarti sampai atau berakhir.¹⁹ Secara komprehensif kata “*al-Nahyu*” memiliki makna “*khilāf al-Amri*” (kebalikan dari perintah) yaitu larangan. Kata tersebut juga memiliki makna mencegah (*kaffā*) seperti perkataan *ma yanhahu 'anna nahiyatun* yang berarti segala sesuatu yang dapat mencegah kita.²⁰

¹⁷ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li Alfādz al-Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H), 413.

¹⁸ Taqi'uddin Abu Bakar, *Kifāyah al-Akhyār* (Jakarta: Dar al-Kutub al-Islamiah, 2004), 119.

¹⁹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Cet ke-II (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1471.

²⁰ Ibnu Mandzur, *Lisān al-'Arab*, Vol. 15,...343.

Melalui analisis kedua diksi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa shalat dengan bacaan dan gerakannya memiliki kaitan erat dengan suatu “pencegahan” yakni mencegah segala sesuatu yang mudharat, menjaga diri dari maksiat, memperbaiki akhlak dan mengasah kemampuan spiritual di era yang serba modern ini. Oleh karena itu, Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa shalat merupakan tiang agama (*al-Shalah Imaaduddin*).

b. *Asbāb al-Nuzūl* (Makro)

Ayat ini tidak memiliki *Asbāb Nuzūl* secara mikro. Adapun secara makro dapat kita ketahui melalui kategori ayat ini dipandang dari segi turunnya. Ayat ke-45 Surah al-Ankabut ini turun di Makkah (*Makiyyah*), di mana pada waktu itu para kaum muslimin dihadapkan dengan cobaan yang sangat berat salah satunya yaitu fitnah dari orang-orang munafik yang bertebaran. Sehingga, secara implisit ayat ini turun untuk memberikan semangat kepada orang-orang mukmin yang ada di Makkah untuk melaksanakan shalat secara khusyu’ pada saat gencar-gencarnya fitnah agar mereka tidak terpengaruh dengan hal demikian.

c. Penafsiran Ulama’ Klasik dan Kontemporer Terhadap Surah al-Ankabut [29]: 45

Dalam mengomentari ayat ini Ibnu Katsir menyebutkan bahwa esensi daripada shalat mencakup dua perkara yakni dapat meninggalkan segala kejelekan dan kemungkaran dengan catatan istiqamah dan tekun dalam mengamalkannya. Sebab, dalam suatu hadis disebutkan bahwa kerap kali ibadah seseorang tidak menjadikannya dekat kepada Allah swt, namun sebaliknya, menjadikannya jauh dari Allah swt.²¹

Mengutip pendapatnya Imam al-Qurthubi, Ibnu Katsir menjelaskan terdapat perbedaan pendapat tentang makna “*al-Ṣalāh*” pada ayat di atas, salah satunya datang dari Ibnu Umar yang menyatakan makna dari kata tersebut adalah Al-Qur’an. Sehingga, tafsiran yang tepat jika mengikuti pendapat ini

²¹ Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Aḏīm*, Vol. 2 (Beirut: Dar al-Fikr, 1994), 502.

adalah dengan Al-Qur'an yang dibaca di dalam shalat itu dapat mencegah dari kemungkar, kejelekan dan perbuatan zina. Menurut al-Qurthubi terdapat beberapa dalil yang menjadi landasan dari pendapat ini, salah satunya ialah hadis sahih yang berbunyi:²²

قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ

“*Aku membagi al-Salah antara Aku dengan hamba-Ku menjadi dua bagian...*”

Makna daripada *al-Shalah* pada hadis ini adalah surah al-Fatihah. Imam al-Hammad bin Abu Sulaiman dan Ibnu Juraij menegaskan seseorang dapat mencegah dirinya dari kemungkar dan kejelekan selama dirinya tekun dalam melaksanakan shalat. Terlepas dari perbedaan pendapat mengenai makna shalat dalam ayat tadi, Ibnu Hayyan menegaskan bahwa menegakkan shalat dapat mencegah dari kemungkar dan segala kemaksiatan apabila dilakukan dengan khusyu' serta mentadabburi bacaan-bacaannya. Andaikan seseorang melaksanakan shalat namun, masih belum dapat mencegah dirinya dari kemungkar maka, shalatnya tidak termasuk sebagaimana yang disifati pada ayat tersebut. Sehingga, lafal ayat di atas, bukan berarti setiap melaksanakan shalat dapat mencegah dari kemungkar. Namun, melalui shalat, seseorang dapat mengenal eksistensi dirinya yang dapat mencegah dirinya dari kemungkar dan kemaksiatan.²³

d. *Maghzā* (Pesan Utama) Q.S al-Ankabut [29]: 45

Dari beberapa penjelasan di atas dapat dipahami bahwa *self-healing* dengan shalat merupakan salah satu terapi *self-healing* yang sangat efektif untuk menjaga kesehatan mental, meredakan stres dan mencegah terjadinya *self-injury*. Shalat dengan khusyu', penuh kesadaran dan semata-mata karena Allah seperti yang telah dijelaskan di atas, sesungguhnya telah menghimpun tiga elemen penting, yakni fisik, mental dan spiritual yang pada praktiknya akan memberikan makna atau esensi antara hubungan hamba dan sang *Khāliq*. Dengan begitu,

²² Ibnu Katsir., 347.

²³ Abu Hayyan, *Baḥr al-Muḥīf*, Vol. 8 (Beirut: Dar al-Fikr, 1420 H), 359.

seorang hamba akan memahami eksistensi secara dahir dan batin tujuan diciptakannya di dunia. Sehingga, dapat melahirkan ketenangan dan kedamaian. Dalam ritual shalat, juga dapat ditemukan oleh orang yang shalat beberapa aspek yang dibutuhkan dan dapat dijadikan terapi *self-healing* seperti aspek olahraga (terapeutik), aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek kataris dan aspek kebersamaan.

2. Amalan Dzikir (al-Ra'd ayat 28)

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

a. Analisis Linguistik (Term *Dhikr*)

Dalam Al-Qur'an, penyebutan kata dzikir (ذِكْرٌ) secara keseluruhan ialah sebanyak 197 kali yang tersebar dalam 58 surah dari 114 ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an. Diksi *dhikr* paling banyak disebutkan dalam surah al-Baqarah yakni sebanyak empat belas kali, dalam surah al-Sad sebanyak dua belas kali, surah al-Anbiya' sebanyak sebelas kali, surah al-Thaha sebanyak sembilan kali dan dalam surah al-Furqan sebanyak delapan kali. Di dalam lima puluh surah yang lain, kata *dhikr* disebutkan kurang dari delapan kali.²⁴

Ibnu Mandzur menegaskan bahwa *dhakara-yadhkuru-dhukūrān* memiliki makna *al-Hifdz li al-Shai'* (menghafal sesuatu) yakni mengingatnya. Dzikir juga bisa dilaksanakan oleh lisan. Mengutip pendapatnya Imam al-Fara' bahwa "*al-Dhikru*" adalah sesuatu yang diucapkan dan ditampakkan oleh lisan.²⁵ Adapun dzikir secara terminologi, yaitu ucapan yang dilakukan melalui lisan atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ungkapan atau ingatan yang tujuannya mensucikan Tuhan (Allah) dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya. Selanjutnya, memuji dengan pujian-pujian

²⁴ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras...*, 376-385.

²⁵ Ibnu Mandzur, *Lisān al-'Arab*, Vol. 4..., 308.

disertai sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat-Nya yang sempurna yakni, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian-Nya.²⁶

b. Penafsiran Ulama' Klasik dan Kontemporer Terhadap Surah al-Ra'd [13]: 28.

Imam al-Thabari memberikan takwilan terhadap ayat di atas, yang dimaksud dengan “*wa taṭmainnu qulūbuhum*” yakni hati mereka (orang-orang yang beriman) akan merasakan ketentraman ketika berdzikir kepada Allah swt. Dalam sebuah hadis yang diceritakan dari sahabat Qatadah disebutkan, maksud dari *wa taṭmainnu qulūbuhum* yakni, hati merasa tentram dan merasa gembira karena berdzikir kepada Allah swt. Ketahuilah bahwa sesungguhnya berdzikir kepada Allah dapat memberikan kedamaian dan kegembiraan dalam hati orang-orang yang beriman.²⁷

Seorang mufassir kontemporer, Quraish Shihab, juga menjelaskan tentang cara *self-healing* dalam Al-Qur'an. Ia menyatakan bahwa terdapat salah satu ayat Al-Qur'an yang mengatakan, dengan mengingat Allah, maka hati akan menjadi tenang. Dalam konteks ketenangan ini terdapat hal yang sangat penting yakni mentoleransi diri sendiri. Dengan begitu, manusia akan menyadari akan dirinya yang tidak sempurna, sehingga tidak menjadikannya risau dengan yang apa dimilikinya. Quraish Shihab juga menyebutkan bahwa agama Islam menghendaki kemudahan bagi penganutnya bukan kesulitan, sehingga timbullah suatu rumusan “setiap ada kesulitan, agama memberi kemudahan”.²⁸

c. *Maghza* (Pesan Utama) Q.S al-Ra'd [13]: 28

Ayat ke-28 dari surah al-Ra'd ini masuk dalam ayat teologis atau ayat-ayat tentang ketauhidan. Ayat yang masuk dalam kategori ini tidak lepas dari keyakinan, dalam hal ini adalah beriman kepada Allah swt Sehingga pada ayat tersebut Allah menyeru dengan seruan “*ya ayyuhal laddhīna āmanū*” (*Wahai*

²⁶ Agus Riyadi, “Zikir dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik: Analisis terhadap Bimbingan dan Konseling Islam” dalam *Konseling Religi* Vol. 4, No. 1 (2013): 37.

²⁷ Al-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Tafīr al-Qur'ān*, Vol. 15 (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), 432.

²⁸ Rahma Salsabila, “Quraish Shihab Jelaskan Cara Healing Menurut Al-Qur'an” dalam <https://jatim.nu.or.id/tapal-kuda/quraish-shihab-jelaskan-cara-healing-menurut-al-qur-an-t7wiP> (Diakses pada 31 Desember 2022)

orang-orang yang beriman!). Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik *maghza* atau pesan utama dari surah al-Ra'd ayat 28 ini bahwa dengan berdzikir maka, seorang hamba akan merasakan ketentraman dalam hati. Dzikir merupakan sikap batin dengan selalu ingat kepada Allah disertai kesadaran penuh akan kehadiran-Nya dan kemahabesaran-Nya. Tentu, dzikir tidak cukup hanya sekedar diucapkan namun, harus disertai dengan khusyu' dan kesadaran penuh dengan mendudukkan hatinya hanya kepada Allah swt. Dengan begitu dalam dzikir sendiri mengandung beberapa aspek sebagaimana aspek dalam shalat, seperti aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek katarsis (penyucian jiwa) dan aspek kebersamaan. Semua aspek ini dapat dijadikan *self-healing* yang sangat bermanfaat untuk menjaga mental, menghilangkan gejolak dalam hati dan mencegah terjadinya tindakan *self-injury*.

3. Amalan Puasa (al-Baqarah ayat 183)

“Wahai orang-orang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (Q.S al-Baqarah [2]: 183)

a. Analisis Linguistik Term *al-Ṣiyām*

Dalam Al-Qur'an, penyebutan kata “*al-Ṣiyām*” diulangi sebanyak tujuh kali. Kata “*Ṣiyām*” merupakan bentuk sima'i *ṣāma-yaṣūumu-ṣiyāmān*, dalam kamus Bahasa Arab, kata tersebut memiliki arti menahan, mengekang dan puasa. Kata “*ṣaum*” dalam *lisān al-Arab* diartikan dengan *tark al-Ta'ām wa al-Shurb wa al-Nikāḥ wa al-Kalām* (meninggalkan makanan, minuman, jima' dan pembicaraan). Ibnu Manzur juga mengutip hadis dari Rasulullah saw yang berbunyi, “*Semua amal perbuatan anak cucu Adam diperuntukkan untuk dirinya kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku-lah yang akan membalasnya.*” Sementara menurut Sufyan bin Uyainah, maksud dari “*al-Ṣaum*” di sini adalah *al-Ṣabr* (sabar) yakni manusia bersabar atas dirinya sendiri dari

makanan, minuman dan jimak.²⁹ Adapun puasa secara syara' ialah menahan sesuatu yang ditentukan, untuk seseorang yang dikhususkan dan pada waktu yang ditentukan pula yang disertai dengan beberapa syarat.³⁰ Sehingga dapat disimpulkan bahwa maksud dari pada puasa di sini adalah menahan dari makan dan dari hal-hal yang dapat membatalkan puasa dari munculnya fajar hingga terbenamnya matahari, dan kewajiban berpuasa hanya ditunjukkan bagi yang sudah baligh.

b. Penafsiran Ulama' Klasik dan Kontemporer Terhadap Surah al-Baqarah [2]: 18

Setelah Rasulullah saw hijrah dan agama Islam mulai kuat dan beberapa syari'at mulai diberlakukan seperti hukum qishas, wasiat dan perintah untuk mendekatkan diri kepada Allah. Adapun yang paling agung dari pada ketakwaan bagi seorang mukmin adalah puasa, Sehingga Allah turunkan kewajiban berpuasa pada tahun ketiga Hijriyah. Allah memanggil mereka (orang-orang mukmin) dengan panggilan iman, "*yā ayyuhal ladhīna āmanū*" (*Wahai orang-orang yang beriman*). Kemudian Allah informasikan tentang kewajiban berpuasa sebagaimana Allah wajibkan pula atas umat-umat sebelumnya. Imam Jazairi menyatakan bahwa ayat "*kutiba 'alaikum al-Ṣiyām...*" sebagai ilat adanya "*la'allakum tataqūn*". Sehingga, dapat diketahui bahwa adanya puasa ialah disediakan untuk bertakwa kepada Allah. Takwa di sini yaitu melaksanakan perintah dan menjauhi segala larangannya.³¹

Seorang mufassir sufi, Imam al-Qusyairi, menyebutkan bahwa puasa dibagi menjadi dua yakni puasa dahir dan puasa batin. Puasa dahir adalah menahan segala hal yang dapat membatalkan puasa; makan, minum, jimak dan lain-lain disertai dengan niat. Sementara puasa batin adalah terjaganya hati dari segala penyakit; iri, sombong, dengki dan penyakit hati lainnya.³²

²⁹ Ibnu Mandzur, *Lisān al-'Arab*, Vol. 12..., 350.

³⁰ Taqi'uddin Abu Bakar, *Kifāyah al-Akhyār...*, 384.

³¹ Al-Jazairi, *Aysir al-Tafāsir* (Madinah: Maktabah al-Ulum wa al-Hukmi, 2003), 160.

³² Al-Qusyairi, *Tafsir Laṭāif al-Ishārāt* (Mesir: al-Hai'ah al-Mishriyah li al-Kitab, t.th), 152.

Imam al-Qusyairi juga menegaskan bahwa puasanya seorang hamba (awam) ialah dapat sempurna dengan menjaga lisan dari ghibah dan terjaganya penglihatan dari keraguan. Sebagaimana suatu riwayat, “Barang siapa berpuasa maka, hendaklah baginya menjaga pendengaran dan penglihatanya...” Sementara puasanya orang-orang makrifat adalah menjaga rahasia dari persaksiannya orang lain. Seseorang yang berpuasa dengan cara menahan dirinya dari segala hal yang membatalkan, waktunya ialah hingga terbenamnya matahari. Sementara seseorang yang berpuasa dengan menahan dari segala hal yang dapat merusak batin dan hati maka, puncaknya ialah dapat menyaksikan Allah swt.³³

c. *Maghza* (Pesan Utama) Q.S al-Baqarah [2]: 183

Berbagai rintangan dan kesulitan yang dialami manusia di sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan ia terkena penyakit psikologi (kejiwaan) dalam segala bentuk, salah satunya adalah timbulnya *self-injury*. Sehingga, pada kondisi ini, eksistensi ritual puasa sangatlah dibutuhkan untuk bertugas mengistirahatkan badan dari segala beban kehidupan, merealisasikan ketenangan batin dan memberikan rasa nyaman dan tentram bagi badan. Seseorang yang berpuasa, berarti ia sedang menjalani hidup dalam keadaan mengisolasi diri. Ia sedang mengisolasi diri, mengosongkan jiwa, melepaskan diri dari syahwat, melatih diri dan kehendak agar kuat menanggung derita.

Ketika seseorang sedang berpuasa, biasanya ia memiliki pikiran yang lebih jernih, sebab puasa dapat meminimalisir atau bahkan mengkosongkan zat-zat yang terkadang membawa emosi seperti gula-gulaan atau kafein. Oleh karenanya, ketika tidak ada macam-macam zat masuk dalam tubuh, maka pikiran akan lebih jernih. Sehingga, seseorang dapat mentreatment dirinya

³³ Al-Qusyairi., 152.

sendiri melalui amalan puasa ini sebagai self-healing untuk menjaga mental dan mencegah terjadinya *self-injury*.

4. Amalan Do'a (al-Taubah ayat 103)

“Ambillah zakat dari harta mereka guna membersihkan dan menyucikan mereka dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doamu itu (menumbuhkan) ketentraman jiwa bagi mereka. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui” (Q.S al-Taubah [9]: 103)

a. Analisis Linguistik Term *Ṣalla* dan *Sakanun*

Dalam Al-Qur'an kata *صلى* disebutkan sebanyak dua kali; *pertama*, kata tersebut disebutkan dalam surah al-Taubah ayat 103 dan surah al-Kautsar ayat 2.³⁴ Kata “*ṣalli*” merupakan derivasi dari *ṣalla - yusalli - ṣalātān* yang memiliki makna “*dā‘ā*” (berdo'a), bershalat atau bersembahyang³⁵, sementara “*shalli*” (صل) merupakan fi'il amar yang memiliki makna perintah yakni berdoalah.

Lafal *ṣalla* yang masdarnya “*ṣalātān*”, selain memiliki arti rukuk dan shalat ia juga memiliki makna doa dan istighfar. Seorang penyair pada zaman Jahiliyah bernama al-A'masyi pernah melantunkan sebuah syair:³⁶

وَصَهْبَاءَ طَافَ يَهُودِيَّهَا وَأَبْرَزَهَا وَعَلَيْهَا خَتَمٌ وَقَابَلَهَا الرِّيحُ فِي دَنْهَا وَصَلَى عَلَى دَنْهَا وَارْتَسَمَ

Lafal “*ṣalla*” pada syair di atas bukan bermakna shalat melainkan bermakna “doa”. Sementara kata “*al-Ṣalah*” jika datangnya dari Allah swt, maka ia bermakna rahmat. Dan maksud Malaikat bershalawat kepada Nabi adalah mendoakan dan memintakan ampun, sebagaimana firman Allah swt:

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.” (Q.S al-Ahzab [33]: 56)

³⁴ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam al-Mufahras...*, 413.

³⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir...*, 792.

³⁶ Ibnu Mandzur, *Lisān al-'Arab*, Vol. 14,... 464.

Maka dari itu, makna dari kata “*ṣalli*” pada ayat di atas – lebih tepatnya – memiliki arti permohonan atau doa, meskipun juga dapat diartikan dengan makna shalat yang sudah diwajibkan oleh syari’at untuk dilaksanakan oleh orang-orang yang beriman dan baligh, yang terdiri dari ruku’, sujud dan rukun-rukun shalat lainnya.³⁷ Lebih jelasnya kata “*al-Ṣalāh*” dalam Al-Qur’an yang memiliki makna shalat ialah terdapat pada Q.S al-Baqarah [2]: 238, Q.S al-Nisa’ [4]: 162, Q.S Maryam [19]: 59 dan ayat-ayat lainnya dalam Al-Qur’an.

Selanjutnya yaitu lafal “*sakanun*” – hanya diulang satu kali dalam Al-Qur’an – yang merupakan derivasi dari *sakana-yaskunu-sukūnan* yang memiliki arti *qarra* (menetap). Sementara lafal *sakanun* sendiri para ulama’ menyamakannya dengan *maq’adatin*, *muḥsin* dan *sakīnah* yang memiliki arti ketenangan atau kedamaian.³⁸

Ditegaskan juga oleh Ibnu Manzur dalam *Lisān al-‘Arab*, bahwa *sakana* adalah antonim dari *diddul ḥarakah* (kebalikan dari bergerak) yakni diam dan segala sesuatu yang tidak bersuara dan tidak bergerak maka, hal tersebut dapat masuk dalam istilah “*al-Sukūn*” (diam) seperti panas, dingin dan lain sebagainya. Bahkan, ada sebagian pendapat yang menyatakan bahwa “*sakana*” memiliki makna “*sakata*” (diam) seperti perkataan *sakana al-Maṭār*.³⁹

Melalui keterangan-keterangan tersebut, dapat dipahami maksud “*ṣalli*” pada ayat di atas lebih tepatnya ialah bermakna doa dan istighfar. Sedangkan “*sakanun*”, pada asalnya ialah bermakna tetap atau diam (kebalikan dari bergerak). Seseorang yang diam, maka ia dapat dikatakan memiliki rasa ketengan jiwa dan emosi yang positif. Sehingga, dengan berdoa

³⁷ Ibnu Faris, *Mu‘jam al-Maqāyīs al-Lughah*, Vol. 3 (Beirut: Dar al-Fikr, 1978), 300.

³⁸ Fairuz Abadi, *Qamūs al-Muḥīt*, Vol. 1 (Maktabah Syamilah), 1556.

³⁹ Ibnu Mandzur, *Lisān al-‘Arab*, Vol. 13..., 211.

dan memohon kepada Allah maka, Allah swt akan memberikan rahmat yang dapat memberikan ketenangan pada jiwa.

b. *Asbāb al-Nuzūl* (Mikro dan Makro)

Asbāb al-Nuzūl ayat ini, sebagaimana dijelaskan dalam kitab “*Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl*”, bahwa sahabat Tsa’labah bin Hatib al-Anshary mendatangi Rasulullah saw dan berkata, “*Wahai Rasulullah, mintakanlah permohonan kepada Allah agar Ia memberikan rezeki kepadaku*”. Kemudian Nabi menjawab, “*Aduhai Tsa’labah! Barang sedikit yang engkau syukuri jauh lebih baik daripada banyak tetapi tidak pernah engkau syukuri*”. Nabi melanjutkan, “*Demi Allah! Seandainya Allah memberikan harta benda kepadaku akan kutunaikan kewajibanku terhadap orang yang berhak (mendapatkannya).*” Lalu, Rasulullah mendoakan Tsa’labah dan dikabulkanlah do’a tersebut.⁴⁰

Mulanya, Tsa’labah mempunyai biri-biri dari satu ekor, kemudian biri-biri tersebut beranak pinak hingga memenuhi lorong-lorong kota Madinah, akhirnya ia terpaksa untuk pindah ke tempat yang lumayan jauh. Setiap waktu ia selalu mengembarakan biri-birinya usai melaksanakan shalat berjama’ah. Karena biri-birinya yang semakin berkembang biak menjadikan tempat di Madinah tidak memungkinkan lagi, sehingga Tsa’labah terpaksa memindahkan biri-birinya dari kota Madinah. Dengan begitu, ia hanya sempat pergi ke Masjid untuk melaksanakan shalat Jum’at saja. Setelah pindahan yang ketiga kalinya, ia pun tidak sempat sama sekali untuk shalat berjamaah ataupun shalat Jum’at. Kemudian Allah swt turunkan ayat kepada Nabi:

“*Ambillah zakat dari harta mereka guna membersihkan dan menyucikan mereka dan berdoalah untuk mereka...*” (Q.S al-Taubah [9]: 103)

⁴⁰ Al-Suyuthi, *al-Itqān fī Ulūm al-Qur’an* (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2008), 115.

Setelah turunnya ayat tersebut, Rasulullah saw mengutus kedua orang orang sahabat untuk mengambil zakat kepada orang-orang kaya, dengan disertai surah perintah dari Rasul. Mereka berdua mendatangi Tsa'labah dan dibacakan surah perintah tersebut. Tsa'labah pun berkata, "*Pergilah kepada orang lain terlebih dahulu. Apabila telah selesai baru, kembali kepadaku.*" Setelah kedua utusan tersebut datang kembali, Tsa'labah berkata, "*Bukankah ini semacam upeti?*" Akhirnya, kedua utusan tersebut pergi meninggalkan Tsa'labah. Kemudian turunlah wahyu kepada Rasulullah berupa surah al-Taubah dari ayat 75-78 tentang ancaman bagi orang yang berjanji dengan sumpah tetapi, tidak menunaikan janjinya. Riwayat tersebut oleh Imam al-Suyuthi dikatakan dhaif.

Sebagaimana juga Wahbah Zuhaili yang menyatakan bahwa cerita tentang Tsa'labah ini tidaklah dibenarkan menurut para *Muhadditsīn*, sementara Tsa'labah sendiri adalah salah satu kaum Anshar. Mengutip pendapatnya Ibnu Abdul Bar bahwa ungkapan ulama' tentang Tsa'labah yang tidak membayar zakat tentang surah al-Taubah ayat 103 ini bukanlah ungkapan yang benar. Menurut al-Dhahak, sesungguhnya ayat ini diturunkan kepada orang-orang munafik seperti Nabtal bin Haris, Jadd bin Qais dan Mua'attab bin Qusyair. Sehingga, melalui beberapa penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa ayat 103 surah al-Taubah ini, lebih tepatnya diturunkan kepada kaum munafik yang pernah berjanji kepada Nabi Muhammad saw, tetapi, mereka tidak memenuhi janjinya.⁴¹ Kemudian, kaum munafik tersebut menyerahkan harta kepada Rasulullah saw setelah menyelewengkan perjanjiannya dengan Rasul dan diturunkanlah ayat ini.⁴² Ayat ini adalah ayat *Madaniyah* (ayat yang turun di Madinah), menunjukkan bahwa pada waktu

⁴¹ Wahbah Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr fī al-Aqīdah wa al-Sharī'ah wa al-Minhaj*, Vol. 2 (Beirut: Dar al-Fikr, 1418 H), 324.

⁴² Al-Baidhawi, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*, Vol. 3 (Beirut: Dar Ihya' al-Turats, 1418 H), 96.

itu orang-orang munafik yang kelihatannya beriman kepada Rasul mulai bertaubat dengan menyedekahkan sebagian hartanya setelah sebelumnya ingkar kepada Rasul saw. Sehingga, secara tidak langsung ayat ini berpesan kepada Nabi agar bersabar dalam menghadapi perilaku orang-orang munafik. Ayat yang berkenaan dengan orang-orang munafik khususnya Nabtal bin Haris, Jadd bin Qais dan Mua'attab bin Qusyair ialah dalam al-Taubah ayat 75-77.

c. Penafsiran Ulama' Klasik dan Kontemporer Terhadap Surah al-Taubah [9]: 103

Setelah Allah swt memberikan perintah kepada Nabi Muhammad saw agar menerima sedekah (zakat) dari mereka dan sesungguhnya sedekah (zakat) tersebut akan mengangkat derajat mereka dari yang awalnya munafik menjadi orang-orang yang *mukhlisīn* (orang-orang yang ikhlas), sebagaimana dijelaskan oleh Imam al-Baghawi. Kemudian, Allah swt memerintah Nabi Muhammad untuk mendoakan dan memintakan ampunan untuk mereka (orang-orang munafik) kepada Allah swt. Maka, Allah swt melanjutkan “*sakanun lahum*”. Menurut al-Baghawi, maksud dari potongan ayat ini ialah – melalui doa Nabi – Allah swt limpahkan rahmat kepada orang-orang munafik. Mengutip pendapatnya Ibnu Abbas, mereka akan merasakan ketenangan dan ketentraman sebab Allah swt telah menerima amal kebaikan mereka. Menurut Abu Ubaidah, Allah berikan ketetapan dalam hati mereka. Beliau juga menjelaskan tentang pendapat para ulama' tentang hukum mendoakan bagi seorang Imam untuk orang yang memberikan. Setidaknya, terdapat tiga pendapat yang berbeda dari para ulama' yakni sebagaimana ulama' berpendapat hukum mendoakannya adalah wajib, sebagaimana yang lain menyatakan sunnah dan ada yang memberikan perincian yakni sunnah jika sedekah yang dimaksud adalah sedekah sunnah dan wajib hukumnya apabila berupa sedekah wajib.⁴³

⁴³ Al-Baghawi, *Ma'ālim al-Tanzil fī Tafsīl al-Qur'ān*, Vol. 2 (Beirut: Dar Ihya' al-Turats, 1420 H), 384.

Senada dengan al-Baghawi, Wahbah Zuhaili juga menafsiri kata “*ṣalli*” pada ayat di atas dengan doa dan istighfar, bahwa doa dan istighfar yang dipanjatkan Nabi Muhammad kepada orang-orang munafik akan memberikan efek positif berupa ketenangan dan ketentraman dalam hati mereka. Wahbah Zuhaili menegaskan lafal “*al-Ṣalāh*” jika datang dari Allah maka, itu adalah rahmat, dari malaikat adalah istighfar, sementara jika datang dari Nabi dan kaum mukminin, maka hal tersebut adalah doa.⁴⁴ Hal ini tentu juga berlaku ketika seseorang berdoa untuk dirinya sendiri yakni Allah swt akan limpahkan rahmat kepadanya, sehingga hatinya dapat merasa tentram, sebagaimana ditegaskan dalam surah al-Baqarah [2]: 186.

“Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi perintah-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka memperoleh kebenaran” (Q.S al-Baqarah [2]: 186).

d. *Maghzā* (Pesan Utama) Q.S al-Taubah [9]: 103

Berdoa tidak cukup hanya mengandalkan pikiran saja tetapi juga dengan hati. Ibadah doa memang terkesan hanya sebagai pendukung dan pelengkap, sebagaimana sebuah “harapan” yang sifatnya “paradok”. Namun, dengan doa akan memberikan efek keyakinan terhadap seorang hamba dan menghilangkan paradok serta keraguan dalam jiwanya. Manusia adalah makhluk yang diciptakan Allah dengan segala keterbatasannya; pengetahuan yang terbatas, pengalaman terbatas, kemampuan diri terbatas dan identik dengan lemah. Sehingga, tatkala dirinya tertimpa musibah atau sesuatu yang tidak dikehendaki maka, untuk meringankan beban tersebut ialah dengan mengembalikannya kepada Allah swt sehingga, paradoknya akan hilang karena Allah swt akan melimpahkan rahmat dan ketentraman melalui doa dengan hati yang *hudzur*. Ketika seseorang telah sampai pada tahapan ini,

⁴⁴ Wahbah Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr*, Vol. 11..., 25.

maka sebenarnya hakikat doa yang dipanjatkan dengan bersungguh-sungguh sudah menjadi *self-healing* untuk dirinya sendiri.

D. Kesimpulan

Fenomena gangguan mental dan menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri tiap tahun meningkat sebagaimana data-data yang sudah dipaparkan di atas. Oleh sebab itu, setiap individu perlu menjaga mental, salah satunya adalah dengan cara *self-healing*. Berdasarkan perspektif Al-Qur'an ditemukan berbagai macam metode *self-healing* yakni shalat (Q.S al-Ankabut [29]: 45), dzikir (Q.S al-Ra'd [13]: 28), puasa (Q.S al-Baqarah [2]: 183) dan doa (Q.S al-Taubah [9]: 103).

Dalam Q.S al-Ankabut [29]: 45, term "*al-Ṣalāh*" (shalat) dan "*tanhā*" (mencegah) saling berkaitan yakni mencegah timbulnya kemungkaran. Lebih jauh lagi, shalat tidak hanya sebagai pencegah tetapi, juga untuk menjaga psikis sebab dalam shalat terjadi proses relaksasi yang menghimpun komponen *prayer phrase* dan *body sensation* atau aktivitas otot. *Self-healing* dengan dzikir terdapat dalam Q.S al-Ra'd [13]: 28. Dzikir disertai pengakuan atas kebesaran Allah dan pengakuan atas dirinya yang lemah, sebenarnya telah terjadi proses *self-compassion* dan *positive self-talk*. Dalam Q.S al-Baqarah [2]: 183, term "*al-Ṣiyām*" bermakna meninggalkan pembicaraan, minum, makan dan jimak. Tujuan berpuasa adalah untuk melatih jiwa meninggalkan kesenangan duniawi, sabar dan menumbuhkan rasa syukur. Dalam konteks *self-healing* puasa adalah terapi *gratitude* dan meditasi karena memuat aspek kataris (penyucian jiwa). Pada Q.S al-Taubah [9]: 103 term "*ṣalla*" memiliki kaitan dengan term "*sakanun*", secara tidak langsung seseorang yang berdoa, ia akan memperoleh ketentraman karena ada proses curhat di dalamnya. Dalam ayat ini juga, melalui analisis historis, ditemukan *self-healing* berupa *forgiveness*.

Daftar Pustaka

- Al-Jazairi, Abu Bakar *Aysīr al-Tafāsīr*, Madinah: Maktabah al-Ulum wa al-Hukmi, 2003.
- Al-Qusyairi, Abu Qasim, *Tafsīr Laṭā'if al-Isyārāt*, Mesir: al-Hai'ah al-Mishriyah li al-Kitab, t.th.
- Abadi, Fairuz, *Qamūs al-Muḥīt*, Maktabah Syamilah.

- Al-Suyuthi, Jalaluddin, *al-Itqān fī Ulūm al-Qur'an*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2008.
- Al-Baidhawi, Abu Sa'id, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*, Beirut: Dar Ihya' al-Turats, 1418 H.
- Al-Baghawi, Abu Muhammad, *Ma'ālim al-Tanzil fī Tafsīl al-Qur'ān*, Beirut: Dar Ihya' al-Turats, 1420.
- Al-Thabari, Abu Ja'far, *Jāmi' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Vol. 15, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Anwar, Amin, *Kedamaian dan Kematian*, Selangor: Pustaka Karyaku Enterprise, 2020.
- Asmoro, Muhammad Panji & Siregar, Tatiana, *Terapi Self-Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*, Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022
- Al-Sa'di, *Taysīr al-Karīm al-Rahmān*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Budiman & Ardianty, Septi, "Pengaruh Efektivitas Terapi *Self-Healing* Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi; Psymphatic*, Vol. 4, No.1, Juni 2017.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul, *Mu'jam al-Mufahras li Alfādz al-Qur'ān al-Karīm*, Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H.
- Bakar, Taqi'uddin Abu, *Kifāyah al-Akhyār*, Jakarta: Dar al-Kutub al-Islamiah, 2004.
- Estefan, Grearyana & Wijaya, Yeni Duriana, "Gambaran Proses Regulasi Pada Pelaku *Self-Injury*" dalam *Psikologi* Vol. 12, No. 1 (2014).
- Echols, John M., *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Faris, Ibnu, *Mu'jam al-Maqāyīs al-Lughah*, Beirut: Dar al-Fikr, 1978.
- Hayyan, Abu, *Baḥr al-Muhīt*, Vol. 8, Beirut: Dar al-Fikr, 1420 H.
- Hakim, Lukman Nul, "Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model" dalam *Intizar* Vol. 19, No. 1 (2013).
- Katsir, Ibnu, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aḍīm*, Vol. 2, Beirut: Dar al-Fikr, 1994.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Cet ke-II, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Nurhayati, dkk., "Expressive Writing untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa" dalam *Jurnal Pendidikan* Vol. 4, No. 12 (2019).
- Nurbati, *Pendekatan Psikologis Berbasis Al-Qur'an dalam Penanggulangan Permasalahan Digiseksual, Disertasi*. PTIQ Jakarta, 2019.
- Pintoko, Nahrul, "Metode Penafsiran al-Qur'an Kontemporer Pendekatan *Ma'na Cum Maghza* Oleh Dr. Phil. Sahiron Syamsuddin, MA." *Humantech: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, Vol. 2, No. 1 (2022).
- Riyadi, Agus, "Zikir dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik: Analisis terhadap Bimbingan dan Konseling Islam" dalam *Konseling Religi* Vol. 4, No. 1 (2013).
- Salsabila, Rahma, "Quraish Shihab Jelaskan Cara Healing Menurut Al-Qur'an" dalam <https://jatim.nu.or.id/tapal-kuda/quraish-shihab-jelaskan-cara-healing-menurut-al-qur-an-t7wiP> (Diakses pada 25 Agustus 2023)

- Sehat Negeriku, “Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia” dalam <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> (Diakses pada 20 Agustus 2023)
- Trijayanti, Ulfah, *Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis*, Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022.
- Wibisono, Bernardus Khrisna & Gunatirin, Elly Yuliandri, “Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Melukai-Diri Pada Remaja Perempuan” dalam Jurnal *Calyptra* Vol. 7, No. 2 (2018).
- Yulian, Andri, “Metode *Self-Healing* dalam Kitab Minhajul Abidin Imam Al-Ghazali.”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6, No. 2, (2021).
- Zuhaili, Wahbah, *Tafsīr al-Munīr fī al-Aqīdah wa al-Sharī’ah wa al-Minhaj*, Beirut: Dar al-Fikr, 1418 H.