

KONSEP SABAR DAN SHALAT DALAM PRESPEKTIF TAFSIR

AL-MISBAH SEBAGAI *SELF-HEALING*

SKRIPSI



O l e h:

**Anistiawati Bulandari Qasanah
NIM. 301190031**

Pembimbing:

**Umar Faruq Thohir, M. H. I., M.S.I
NIP. 198605252020121009**

JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)PONOROGO

2023

**KONSEP SABAR DAN SHALAT DALAM PRESPEKTIF TAFSIR
AL-MISBAH SEBAGAI *SELF-HEALING***

SKRIPSI

**Diajukan untuk melengkapi sebagai syarat-syarat
guna memperoleh gelar sarjana program starta satu (S-1)**

pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri

P o n o r o g o

Oleh:

**Anistiawati Bulandari Qasanah
NIM. 301190031**

Pembimbing:

**Umar Faruq Thohir, M. H. I., M.S.I
NIP. 198605252020121009**

JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)PONOROGO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anistiawati Bulandari Qasanah
NIM : 301190031
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)

Menyatakan skripsi yang berjudul:

KONSEP *SELF-HEALING* DALAM PRESPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH KARYA M. QURAIISH SHIHAB

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini bukan tulisan yang pernah dibuat untuk kepentingan ilmiah lain, benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan pengambil alihan karya orang lain kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya, dan bebas unsur-unsur plagiasi (tiruan) dari karya ilmiah orang lain.

Ponorogo, 2 Oktober 2023

Pembuat pernyataan,



Anistiawati Bulandari Qasanah
NIM. 301190031

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

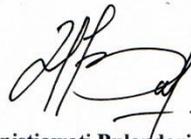
Nama : Anistiawati Bulandari Qasanah
Nim : 301190031
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : **KONSEP SABAR DAN SHALAT DALAM
PRESPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH SEBAGAI
SELF-HEALING**

Dengan ini menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperiksa dan diserahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Ponorogo, 2 November 2023

Penulis,



Anistiawati Bulandari Qasanah
NIM. 301190031

Skripsi atas nama Saudari:

Nama : Anistiawati Bulandari Qasanah
NIM : 301190031
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Judul : Konsep Seelf-Healing Dalam Prespektif Tafsir
Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosyah

Ponorogo, 2 Oktober 2023

Menyetujui,

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,



Irma Runtianing U.H., M.S.I.
NIP. 197402171999032001

Mengetahui,

Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'U' and 'F'.

Umar Faruq Thohir, M.H.I., M.S.I
NIP. 198605252020121009



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

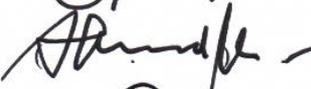
PENGESAHAN

Nama : Anistiawati Bulandari Qasanah
 NIM : 301190031
 Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
 Judul : Konsep Sabar dan Shalat dalam Prespektif Tafsir Al-Misbah
 Sebagai *Self-Healing*

Telah diujikan dalam siding munaqosyah oleh Tim Penguji fakultas Ushulddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Agama dan Tafsir:

Hari : Jum'at
 Tanggal : 27 Oktober 2023

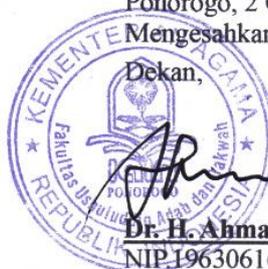
Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Irma Rumtianing UH, M. Si. ()
2. Penguji I : Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag. ()
3. Penguji II : Umar Faruq Thahir, M.H.I., M.S.I. ()

Ponorogo, 2 Oktober 2023

Mengesahkan,

Dekan,




Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag.
 NIP.196306161998031002

ABSTRAK

Qasanah, Anistiawati, Bulandari. 2023. Konsep Self-Healing Dalam Prespektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab. **Skripsi.** Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing Umar Faruq Thohir, M. H. I., M.S.I

Kata Kunci: Sabar dan Shalat, Tafsir Al-Misbah, Self-Healing

Era modernisasi telah merambah ke semua sektor dan aspek kehidupan masyarakat yang berdampak pada perubahan perilaku, gaya hidup dan lingkungan sosial masyarakat. Pengaruh dari perubahan sosial ini berimbas terhadap kondisi kesehatan mental masyarakat yang mana mengakibatkan terjadinya gangguan terhadap kesehatan mental masyarakat. Pada fenomena kali ini penulis menawarkan sabar dan shalat sebagai penyembuhan dalam membantu menangani permasalahan tersebut. Dengan adanya fenomena ini, penulis mencoba menelitinya dengan menganalisis konsep sabar dan shalat sebagai *self-healing* serta menganalisa ayat-ayat al-Qur'an tentang sabar dan shalat perspektif tafsir al-Mishbah.

Adapun penulis menggunakan metode tafsir Maudhu'i atau tematik dengan menggunakan perspektif kitab tafsir al-Mishbah karya Muhammad Quraish Shihab. Kemudian jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan menganalisis teks-teks atau dokumen dari buku, jurnal, makalah dan sumber-sumber lainnya.

Hasil dari penelitian ini pertama, mengungkapkan bahwa konsep sabar dan shalat sebagai *self-healing* adalah proses penyembuhan yang membantu dalam mental health baik secara fisik maupun secara psikis, dimana keduanya memberi banyak manfaat terhadap kehidupan masyarakat berupa ketenangan jiwa yang membantu memperbaiki pikiran negatif dan membangun kepercayaan diri, sumber keimanan dan ketentraman yang membantu memperkuat keyakinan dan mendekatkan diri terhadap Allah, dan terapi kegelisahan dan pemberi solusi dalam menghadapi masalah. Yang kedua, berdasarkan penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah terkait sabar dan shalat pada surah al Baqarah ayat 45-46, Lukman ayat 17 dan al Ma'arij ayat 19-23 dan lainnya bahwasanya ayat tersebut mencapai makna bahwa sabar dan shalat menjadi sumber pertolongan dan solusi dalam menghadapi masalah, sebagai terapi dalam menghadapi kegelisahan dan juga sebagai puncaknya daripada amal sholeh serta tidak lupa untuk selalu mengerjakan amar makruf nahi mungkar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era modernisasi kini telah merambah di semua sektor dan aspek kehidupan masyarakat yang berdampak pada perilaku, gaya hidup dan lingkungan sosial masyarakat. Seiring dengan perkembangan zaman modernisasi telah merubah segala bentuk aspek kehidupan masyarakat tradisional menuju peradapan masyarakat yang lebih maju dan modern. Modernisasi tidak hanya memberikan efek positif bagi kehidupan manusia, tetapi juga memberi efek negatif yang menimbulkan masalah-masalah sosial seperti kesenjangan sosial ekonomi, pencemaran lingkungan, kriminalitas, konsumerisma, kerusakan mental dan kenakalan remaja.¹

Di era modernisasi seperti sekarang ini banyak individu yang mengalami gangguan emosional (mental) seperti pesimis, cemas, bingung dan putus asa. Individu yang mengalami gangguan perasaan biasanya disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan pikirannya sendiri serta mengontrol emosi yang ada dalam dirinya.² Konflik dan masalah yang terjadi pada individu menyebabkan munculnya ketidakseimbangan

¹ Asnawati Matondang, *Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Masyarakat Sosial*, (Universitas Islam Sumantra Utara, Jurnal Wahana Inovasi, Vol. 8 No.2, Juli-Desember, 2019).

² Erpy Nurjannah, *Self-Healing Prespektif Al-Qur'an (Study Komparatif Tafsir At-Thobari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir)*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an, (Jakarta, 2022).

psikologi dan perubahan mekanisme emosi, dan hampir sebagian besar manifestasi perilaku individu dipengaruhi oleh emosi yang dirasakan.³

Kerusakan mental menjadi pembahasan penting yang banyak diperbincangkan di tengah masyarakat modern karena hal tersebut dapat memicu seseorang dalam melukai dirinya sendiri. Karenanya kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental dinilai sangat diperlukan oleh setiap orang. Kunci utama dalam menjaga kesehatan mental dengan baik berasal dari upaya yang dilakukan oleh diri sendiri, sehingga dengan begitu diri manusia mampu menjaga kesehatan mental.⁴ Menurut penjelasan kiai Zubaidi (Ketua komisi dakwah Majelis Ulama' Indonesia), bahwa Tindakan dengan sengaja melukai diri sendiri merupakan perbuatan yang membahayakan dan sangat dilarang dalam agama.

Dalam Islam sudah sangat jelas tindakan melukai diri sendiri itu sama dengan menganiaya diri sendiri dan itu sangat dilarang. Kerena dipicu oleh kerusakan kesehatan mental seseorang dapat dengan mudah melukai diri seorang individu, cara mengatasinya adalah dengan penyembuhan psikologi (kejiwaan) atau batin seseorang dengan melakukan salah satu dari beberapa cara yang telah dijelaskan dalam islam yaitu shalat, berdzikir, ikhlas dan sabar, membaca al-Qur'an dan bertafakur atau bermuhasabah. Pada penelitian kali ini, peneliti ingin membahas konsep sabar dan shalat sebagai

³ Tatik & Utomo, Kebermaknaan Hidup, Ketsabilan Emosi, dan Depresi, Jurnal Psikologi Indonesia, 2015.

⁴ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Your Knowing Own Self*, (Surabaya: Unesa Universty Press, 2020), 4.

proses *self-healing* (penyembuhan diri) terhadap kerusakan mental seseorang.

Self-healing merupakan salah satu metode yang secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, diambil dari kata healing yang artinya sebagai “*a process of cure*” yakni proses penyembuhan atau pengobatan. *Self-healing* juga disebut sebagai penyembuhan penyakit dalam diri yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan, tetapi *Self-healing* dilakukan dengan pendekatan psikologis seperti menyalurkan perasaan negatif yang selama ini terpendam di dalam hati dengan cara yang tepat, sehingga emosi maupun perasaan negatif tersebut mampu dikeluarkan dengan benar.

Dalam pandangan islam, istilah *self-healing* adalah cara seseorang untuk menerima dirinya sendiri dengan mengenali dan menerima dengan tangan terbuka dan tidak meninggalkan komitmen Allah untuk menghadapi setiap masalah yang mungkin timbul. Proses *self-healing* yang sebenarnya dalam Islam adalah mengingat Allah.⁵ Dengan melaksanakan shalat dan bedzikir akan membantu manusia dalam mengingat-Nya.

Shalat itu dilakukan untuk mengobati penyakit-penyakit, seperti persepsi yang salah terhadap diri sendiri maupun orang lain, mengobati kesedihan, juga keputusan. Ketika seseorang melaksanakan shalat, dia akan berdiri menghadap Allah SWT dengan penghayatan yang khusyuk. Manusia yang berdiri di hadapan Sang pencipta dalam shalatnya dengan

⁵<https://www.kompasiana.com/gramediaofficial/63dc751308a8b52f254e0722/5-self-healing-dalam-ajaran-islam-untuk-hidup-lebih-tenang-dan-damai>. Di akses pada 20 agustus 2023.

khusyuk, akan membuatnya mendapatkan energi positif yang menciptakan ketenangan hati dan perasaan aman. Melalui shalat, ketidakstabilan emosi, beban masalah, lelah fisik, dan berbagai permasalahan lainnya akan menghilang.

Inilah mengapa shalat merupakan obat untuk berbagai penyakit sekaligus penolong bagi manusia. Allah SWT berfirman dalam Qs. Al-Baqarah [2]:153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 153)⁶

Menurut penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsirnya (Tafsir al-Misbah) ayat ini menjelaskan terkait sabar dan shalat sebagai penolong manusia. Bahwa seseorang diharuskan untuk mengukuhkan hatinya dengan sabar dan sholat, yakni dengan menahan diri dari hal yang buruk lalu meyakinkan hati dengan mengaitkan hatinya kepada Allah Swt, serta memohon kemudahan kepada-Nya dalam menghadapi segala kesulitan.⁷

Menurut Quraish Shihab dalam memaknai lafadz shalat (الصلاة) kenapa Allah secara khusus menyebutkan shalat di sandingkan dengan sabar karena ia berulang-ulang di kerjakan dan nilainya sangat agung. Dalam

⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah /2:153

⁷ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005), hlm. 363

bahasa arab, shalat artinya doa, kalau dari malaikat, ia bermakna istighfar sedang kalau dari Allah ia bermakna rahmat.⁸

Sedangkan pada lafadz sabar, Quraish shihab menjelaskan bahwa jika seseorang ingin bisa mengatasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, maka ia harus menyertakan Allah Swt dalam setiap langkahnya, entah dalam kesulitan, atau dalam perjuangannya selalu ingatlah bahwa ada Allah Swt bersamanya. Disaat itulah Allah Swt pasti akan menolongnya, karena Allah selalu bersama hamba-Nya. Kesabaran sangat di perlukan untuk membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan, maka manusia tidak boleh berputusasaan, atau terbawa kesedihan oleh petaka yang dialaminya, ia harus berjuang dan berjuang. Memperjuangkan kebenaran, dan menegakkan keadilan.

Menurut penafsiran lain dalam Tafsir Jalalain karya Al- Mahali dan As-Suyuti menjelaskan bahwa bagi orang- orang yang beriman, dianjurkan untuk meminta pertolongan kepada Allah SWT untuk mencapai kebahagiaan akhirat dengan melakukan ibadah dan sabar dalam menghadapi cobaan dan juga dalam mengerjakan shalat, karena sesungguhnya Allah SWT selalu melimpahkan pertolongan-Nya kepada mereka. Dalam hadis riwayat Bukhori mengatakan bahwa:

وَمَنْ يَسْتَغْفِرْ لِعُيْبِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَعِزْ بِعِزِّهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ

⁸ Sekar Istiqamah, *Shalat dalam Al-Qur'an Menurut Penafsiran Hamka dan Quraish Shihab*, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2018.

“Barang siapa yang berusaha bersabar, maka Allah akan menjadikannya bisa bersabar dan tidak ada seorangpun yang di anugrahi sesuatu yang melebihi kesabaran” (HR Bukhori No.1469).

Dalam tafsirnya M. Quraish shihab menganjurkan manusia untuk sabar dalam menghapai segala ujian karena sabar sangat relevan dengan kesehatan mental, dengan sabar maka dapat membentuk manusia yang bermental sehat.⁹ Al-Qur’an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran, sebab kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa untuk tetap teguh dalam menahan segala bentuk penderitaan.¹⁰

Seorang muslim dapat memikul segala kesulitan dan cobaan yang diberikan oleh Allah dengan selalu menerapkan sabar dan shalat, yang sudah pasti akan meningkatkan kesehatan mental mereka. Karena sabar dan shalat merupakan salah satu ibadah untuk mendekatkan diri dan mengingat Allah Swt. Dalam firman Allah SWT Qs. Ar-Ra’ad ayat 22:

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُءُونَ بِالْحَسَنَةِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ

عَفْوِي الدَّارِ

Artinya: Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik),¹¹

⁹ Siti Ernawati, *Konsep Sabar Menurut Quraish Shihab dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental*, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisanga, Semarang, 2009.

¹⁰ Sukino, *Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Kontekstualitasnya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan*, IAIN Pontianak, Jurnal Ruhama, Vol.1, No. 1, Mei 2018.

¹¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, Qs. Ar-Radd/13:22.

Maksud dari ayat diatas adalah bahwa seorang muslim diharuskan untuk mengerjakan perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya. Karena dengannya ia akan mendapat keridhoan Allah Swt., sebab perintah Allah itu mutlak, apabila diperintah untuk mengerjakan maka kerjakan sedangkan ketika dilarang maka jangan pernah sekalipun dilakukan dengan begitu manusia akan menemukan ketenangan dan ketentraman hidup sebab hanya Allah yang mengetahui apa yang baik dan buruk untuk hambanya.

Apabila seorang mukmin memohon pertolongan dengan sabar dan shalat yang memenuhi hati dengan rasa takut dan kekhusukan kepada Allah SWT serta menjauhkan jiwa dari perbuatan-perbuatan yang keji dan mungkar, niscaya akan terasa ringanlah baginya segala kesusahan, dan ia akan tahan menghadapi segala beban dan kemalangan. Oleh sebab itu, Allah SWT memerintahkan kedua hal ini. Dia berfirman: *untuk memenangkan agama kalian dan untuk melenyapkan berbagai kesusahan dan musibah yang kalian alami, mintalah pertolongan dengan kesabaran (yang dengannya segala kesusahan dapat diatasi) dan dengan shalat (yang memantapkan kepercayaan kepada Allah SWT dan meringankan semua bencana).*

Secara khusus “sabar” disebutkan di sini karena ia adalah faktor mental yang paling kuat pengaruhnya terhadap jiwa, sedangkan shalat disebutkan karena ia adalah amal fisik yang paling besar pengaruhnya terhadap manusia sebab dengan shalat manusia terputus hubungannya dengan dunia dan menghadapkan diri kepada Allah SWT. Shalat adalah

puncak dari dzikir, sedangkan sabar dalam menahan dan menjauhkan diri dari hal-hal yang buruk juga merupakan bagian dari ikhtiar yang bisa menghadirkan ketenangan, keduanya memiliki peran penting terkait dengan ketenangan hati dan jiwa manusia.

Berdasarkan pemaparan rangkaian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji tema mengenai **Konsep Sabar dan Shalat dalam perspektif Tafsir Al-Misbah sebagai *self-healing***. Tujuan penulis meneliti tema tersebut tidak lain adalah ingin mengetahui nilai-nilai serta penjelasan terkait konsep sabar dan shalat sebagai penyembuhan diri (*self-healing*) dalam perspektif Al-Qur'an yang dalam hal ini penulis mengambil perspektif Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep Sabar dan Shalat sebagai *Self-healing*?
2. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Sabar dan Shalat sebagai *self-healing* dalam tafsir al-Misbah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk menganalisa konsep sabar dan shalat sebagai *self-healing* (penyembuhan)
2. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat sabar dan shalat dalam tafsir al- Misbah sebagai *self-healing* (penyembuhan).

D. Manfaat Penelitian

Dari permasalahan yang telah dipaparkan diatas maka yang penulis harapkan dari penelitian ini dapat memberikan beberapa kontribusi, yakni:

1. Agar dapat memberikan pemahaman terhadap para pembaca dalam memahami ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep sabar dan shalat sebagai bentuk dari *self-healing* dalam Al-Qur'an, selain itu untuk mengisi kekosongan studi interdisipliner terhadap fenomena *Self-healing* prespektif Al-Qur'an, serta memberikan sumbangsih dalam memperkaya khazanah kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
2. Agar dapat menjadi bahan informasi dan memeberikan pendidikan kepada publik mengenai konsep sabar dan shalat sebagai *Self-healing* dalam al-Qur'an, juga diharapkan dapat memberikan solusi pada masalah masalah yang ada pada masa kini.

E. Kajian Pustaka

Tujuan dari tinjauan kajian terdahulu untuk mengkaji sejarah permasalahan dan membantu peneliti dalam memahami landasan-landasan yang berhubungan dengan penelitian di atas. Penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini pernah dikaji, namun ada perbedaan baik dari metode, pendekatan, dan fokus penelitiannya sehingga dapat diteliti kembali.

Berikut penulis telah menemukan beberapa kajian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian yang diteliti. Mengenai konsep sabar dan shalat sebagai *self-healing* sudah ada beberapa tulisan yang lebih awal diteliti. Setelah menelusuri beberapa penelitian yang telah dikaji baik

skripsi, tesis, disertasi, maupun jurnal dan menghindari kesamaan yang berkaitan dengan penelitian ini, berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan:

Skripsi Erpy Nurjanah, "*Self-Healing Prespektif Al Qur'an (Study Komparatif Tafsir Ath-Thobari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir)*", yang disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana starta satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al Qur'an Jakarta.¹² Pada penelitian ini berfokus pada mengenai *self-healing* perspektif Al-Qur'an. Dalam melihat penafsiran ayatayat yang berkaitan dengan *self-healing*, penulis memilih 3 kitab tafsir dari era yang berbeda yaitu pada era klasik yakni tafsir At-Thabari, di era kontemporer yakni tafsir Al-Azhâr dan era modern yakni tafsir Al-Munîr.

Hasil dari penelitian ini adalah pertama, dzikir sebagai teknik *self-healing*, At-Thabari berpendapat bahwa dengan berdzikir membuat hati menjadi tenang, Hamka menjelaskan bahwa dzikir dapat menimbulkan ketrentaman hati. Sedangkan, Wahbah az-Zuhailî berpandangan bahwa dengan berdzikir hati orang-orang mukmin akan merasa tenang. Kedua, shalat sebagai teknik *self-healing*, At-Thabari menafsirkan bahwa shalat merupakan tempat untuk meminta pertolongan. Sedangkan Hamka menjelaskan bahwa kesulitan dalam menghadapi urusan dunia akan terobati dengan shalat. Wahbah az-Zuhailî berpandangan bahwa shalat merupakan

¹² Erpy Nurjannah, *Self-Healing Prespektif Al-Qur'an (Study Komparatif Tafsir At-Thobari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir)*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an, (Jakarta, 2022).

tempat perlindungan bagi orang-orang yang takut. Ketiga, tawakkal sebagai teknik *self-healing*, At-Thabari berpandangan bahwa orang yang bertawakkal akan Allah cukupkan keperluannya, Hamka dan Wahbah az-Zuhailî memiliki persamaan pandangan bahwa dengan bertawakkal maka Allah akan menyelesaikan segala urusannya, perbedaannya dengan penelitian sekarang adalah penelitian ini lebih berfokus pada penyembuhan diri (*self-healing*) dengan sabar dan sholat sebagai bentuk penyembuhannya menurut penafsiran tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab.

Skripsi Afni Mulyani Harifa, "*Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*". Yang disusun sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.¹³ Pada penelitian ini berfokus pada penyembuhan luka batin atau self-healing yang dilakukan oleh para tokoh yang ada dalam kisah Nabi Yusuf as. dan menguraikan poin-poin pengendalian emosi yang bisa dijadikan pelajaran langsung dari kisah para nabi sebelumnya. Pengobatan atau penyembuhan luka yang disebut dengan istilah self-healing saat ini mengandung pemaknaan bahwa adanya penyembuhan luka diri yang dilakukan oleh diri sendiri. Maka dalam penelitian ini akan meneliti sejauh mana para tokoh dalam kisah Nabi Yusuf as. dalam menghadapi tekanan atau luka batin yang membutuhkan proses penyembuhan untuk menghilangkan rasa dendam, amarah, takut, depresi, dan gangguan mental lainnya.

¹³ Afni Mulyani Harifa, "*Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*", Universitas Negeri Syarif Hidayatullah (Jakarta, 2022).

Dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian milik Afni Mulyani Harifa ini mengkaji tentang penyembuhan luka batin yang dilakukan oleh para tokoh dalam kisah nabi Yusuf As., yang dapat memberikan wawasan terkait pengendalian emosi yang dapat memberikan pembelajaran dalam penyembuhan diri seseorang. Sedangkan penelitian ini lebih berfokus pada penyembuhan diri (*self-healing*) dengan sabar dan sholat sebagai bentuk penyembuhannya menurut penafsiran tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Dengan adanya penelitian saudara Afni Mulyani Harifa dapat menambah data dan wawasan ilmu untuk penelitian yang baru.

Skripsi dengan judul "*Penyakit Hati dan Terapinya Dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*" yang disusun oleh Diyana Dwi pratiwi sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2021.¹⁴ Dalam skripsinya, saudara Diyana Dwi Pratiwi menjelaskan bagaimana konsep penyembuhan penyakit hati seperti penyakit syahwat dan syubhat dengan penyembuhan secara Qur'ani berdasarkan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.

Hasil dari penelitian yang dikaji, adalah bahwa dalam pandangan Ibnu Qayyim penyakit hati itu memiliki dua macam, yaitu penyakit hati yang tidak dirasakan dan penyakit hati yang menimbulkan sakit seketika. Begitupun dalam menyembuhkan penyakit hati terdiri dari dua jenis, yaitu: Pertama, penyembuhan secara alamiah yaitu penyembuhan bagi penyakit

¹⁴ Diyana Dwi Pratiwi, "*Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur'an Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*", (Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).

hati yang menimbulkan sakit seketika seperti sedih, gundah, resah dan marah. Kedua, penyembuhan secara imaniyyah, yaitu penyembuhan yang melibatkan keimanan.¹⁵

Persamannya dengan penelitian ini adalah dari segi penyembuhan penyakit hati dalam Al-Qur'an. Yang berbeda dari penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian yang dilakukan oleh saudara Diyana Dwi Pratiwi, ia lebih menekankan penyembuhan penyakit hati seperti penyakit syahwat dan syubhat dengan penyembuhan secara Qur'ani berdasarkan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis lebih berfokus pada penyembuhan ruhani dengan teori Self-healing (penyembuhan mandiri dengan diri sendiri) dengan cara sabar dan sholat menurut penafsiran M. Quraish Shihab, Kontribusi yang diberikan oleh penelitian ini ialah menambahkan keilmuan bagi penulis terkait penyembuhan terhadap penyakit hati seperti syahwat dan syubhat, yang kemudian menumbuhkan urgensi penulis terkait perlunya dikaji dari sisi tatacara pengobatan secara mandiri (*self-healing*) dalam Al-Qur'an.

Skripsi dengan judul "*Implikasi Doa terhadap Kesehatan Jiwa (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Doa Dalam Tafsir Al-Sya'rāwī)*" yang ditulis oleh Dahlia Maleteng sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta tahun 2019.¹⁶ Dalam skripsinya, Dahlia

¹⁶ Dahlia Maleteng, "*Implikasi Doa terhadap Kesehatan Jiwa (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Doa dalam Tafsir Al-Sya'rāwī)*", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019), hlm.127.

Maleteng menjelaskan bahwa doa sanggup membentuk jiwa yang kokoh. Doa ialah kebutuhan yang membentengi diri dari lemahnya jiwa dan pendeknya akal. Saudara Dahlia Maleteng sependapat dengan ahli jiwa Dzakiah darajat, tatacara doa yang dilakukan dengan baik akan menjadi sebab akibat yang berkualitas menghasilkan doa yang berkualitas pula (khusyuk) yang selanjutnya membawa jiwa menjadi lapang menghadapi semua tantangan realitas hidup. Pendapat Zakiah sejalan dengan pembahasan dalam tafsir ayat-ayat doa dalam kitab tafsir Al-Sya'rāwī.

Dari hasil penelitian yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa Tafsir Al-Sya'rāwī memberikan gambaran yang relatif cukup mengenai anjuran Allah agar manusia mengupayakan kondisi jiwa sedemikian rupa saat berdoa (khauf, raja', tawakkal, tawadhu') dan paska berdoa (optimisme, lapang dada, ikhlas). Ada beberapa persamaan penelitian saudara Dahlia Maleteng dengan penelitian ini dari segi kesehatan jiwa. Namun penelitian ini berbeda dengan apa yang akan penulis teliti.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Dahlia Maleteng, ia lebih menekankan implikasi do'a terhadap kesehatan jiwa. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis lebih berfokus pada pembahasan terkait konsep penyembuhan diri dengan sabar dan sholat dalam Al-Qur'an. Penelitian saudara Dahlia Maleteng telah memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan terkait pengobatan jiwa yang ditawarkan Islam dengan cara berdo'a dalam rangka menjaga kesehatan jiwa, yang

menumbuhkan urgensi penulis terkait perlunya dikaji Kesehatan jiwa dengan penyembuhan secara ruhani melalui sabar dan sholat dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan kajian terdahulu di atas, penulis menganggap bahwa penelitian dengan tema konsep *self-healing* dalam Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab masih belum pernah dilakukan, apalagi yang dikaitkan dengan sabar dan shalat, maka dari itu penelitian dengan judul Konsep *Self-Healing* dalam Prespektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab akan dilakukan dengan berfokus pada bagaimana Qiraish shihab dalam tafsirnya menyikapi *self-healing*.

F. Teori Penelitian

1. Tafsir Tematik

Tafsir Maudhu'I (Tematik) adalah pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat -ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang sama dengan arti sama-sama membicarakan satu topik dan menyusun berdasarkan masa turun ayat serta memperhatikan latar belakang sebab turunnya, kemudian di beri penjelasan, uraian, komentar dan pokok-pokok kandungan hukumnya.¹⁷

Metode Mawdu'iy memiliki dua bentuk kajian, yang *pertama* adalah membahas satu surah al-Qur'an secara utuh dan menyeluruh dengan menjelaskan maksudnya yang bersifat umum dan khusus, menjelaskan berbagai kolerasi antara berbagai masalah yang di

¹⁷ Abdul Hayy Al-Farmawi, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'I*, (Kairo: al-Hadharat al-Ghorbiyah, 1977), hlm. 52.

kandungnya, sehingga surah itu tampak dalam bentuk yang betul-betul utuh dan cermat, bentuk kajian *kedua* adalah menghimpun sejumlah ayat dari berbagai surah yang sama-sama membicarakan satu masalah tertentu, kemudian ayat-ayat tersebut disusun sedemikian rupa dan diletakkan dibawah satu tema bahasan, dan selanjutnya ditafsirkan. Menurut Abd. Al-Hayy al-Farmawi, metode tematik atau Mawdu'iy adalah memahami ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama, dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah yang menyusunnya berdasarkan kronologi sebab turunnya ayat tersebut.

Dalam hal ini penulis menggunakan *frame work* metode tafsir tematik Al-Farmawi. Langkah yang harus ditempuh, antara lain:

- a. Menetapkan masalah yang dibahas.
- b. Menghimpun ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turun yang disertai dengan asbab al-Nuzul (jika ada).
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing dengan cara mempelajari ayat tersebut secara keseluruhan, menghimpun ayat yang mempunyai pengertian sama atau mengkompromikan antara 'am dan khas, mutlaq dan muqayyad.
- e. Mengkaji pemahaman ayat-ayat tersebut dari pemahaman berbagai aliran dari pendapat para mufassir baik yang klasik maupun kontemporer.

- f. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dan fakta fakta sejarah yang ditemukan.¹⁸

2. *Self-Healing*

Penulis juga menggunakan pendekatan psikologi untuk menjelaskan korelasi antara penyembuhan diri terkait kejiwaan manusia dengan penafsiran M. Quraish Shihab terkait ayat-ayat penyembuhan penyakit dada (jiwa) di dalam al-Qur'an.

Menurut pendapat Diana Rahmasari dalam bukunya yang berjudul "*Self-Healing Is Knowing Your Own Self*", *Self-healing* merupakan metode penyembuhan suatu penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Selain itu *self-healing* dapat juga dilakukan dengan hipnosis, terapi qolbu, atau menenangkan pikiran. Beberapa teori *self-healing* yang tercakup di dalamnya ialah *Forgiveness* (Melepaskan Emosi), *Gratitude* (Bersyukur), *Mindfulness* (Kesadaran/Melihat hikmah), *Positive Self Talk* (Berbicara Positif pada Diri/husnudzon), *Self-Compassion* (Belas Kasih dalam Diri/Empati), *Expressive Writin* (Tulisan Ekspresif), Managemen Diri, Relaksasi, dan *Imagery* (Membayangkan).

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

¹⁸ Abdul Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdū'iy dan Cara Penerapannya*: terj. Rosihon Anwar (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002) hal. 51-52. Lihat juga Nasruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm.152-153.

Jenis penulisan penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yakni penelitian dengan mengumpulkan data dari bacaan, cara membaca, menelaah dan mengaitkan setiap data berhubungan satu tema. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian kualitatif untuk menguraikan berbagai peristiwa atau fenomena-fenomena yang konkret, serta pemaknaan terhadap suatu fenomena dan penjelasan terkait hal tersebut.¹⁹

Fokus Penelitian kualitatif pada analisis kehidupan sosial dengan menggambarkan dunia sosial dari sudut pandang atau interpretasi individu (informan) dalam latar ilmiah.²⁰ Kajian studi kepustakaan dilakukan dengan pengumpulan data yang diolah dengan pengkajian terhadap sumber bacaan ilmiah, baik dari kitab, buku, tulisan, maupun catatan lainnya yang relevan dengan penelitian.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan dua rujukan sumber data yang akan digunakan, yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari. Sumber data yang disajikan adalah literatur yang relevan dengan penelitian. Dalam penelitian ini,

¹⁹ Septiawan Santana, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2010), hlm. 33-40.

²⁰ Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Pers, 2018), hlm. 91.

sumber data primer yang digunakan penulis adalah kitab Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an karya M. Quraish Shihab.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak secara diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Untuk mendapatkan data sekunder dilakukan dengan melalui studi kepustakaan yang berisikan informasi tentang primer, terutama bahan pustaka, melalui literatur-literatur dari buku pustaka, karya ilmiah.

Adapun data sekunder yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi pembahasan penelitian ini, yaitu buku-buku yang bersangkutan dengan pembahasan penelitian, naskah, jurnal, artikel, internet dan lain-lain.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam menemukan dan mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Teknik ini sangat penting bagi seorang peneliti.²¹

Dikarenakan jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), maka teknik yang digunakan adalah pengumpulan data studi kepustakaan, yaitu mengumpulkan data dalam bentuk ayat-

²¹ Ibid., hlm.205.

ayat yang ditafsirkan secara tematik dan merujuk kepada data kajian yang relevan sebelumnya. Teknik ini merupakan penelaahan terhadap literatur yang berhubungan dengan permasalahan penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah teknik yang digunakan untuk memproses data menjadi sebuah informasi. Teknik yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu metode sistematis dalam menganalisis isi pesan, mengolah pesan, dan mempertajam isi pokok bahasan. Sementara itu, dalam menulis data digunakan analisis tematik tentang *self-healing* (penyembuhan diri). Teknik ini meliputi penyusunan data, analisis data, dan penafsiran data secara sistematis, faktual, dan akurat tentang objek tertentu.²²

Dalam Ilmu tafsir ada beberapa metode penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yaitu tahlili, ijmal, mauḍu'i dan muqaran. Dari keempat metode tafsir ini, metode analisis penafsiran yang digunakan adalah mauḍu'i (tematik). Metode penafsiran yang dilakukan oleh seorang mufassir dengan cara mengumpulkan satu surat atau ayat yang satu tema, lalu surat atau ayat itu dikaji dari awal sampai keseluruhan. Kemudian menjelaskan secara umum dan khusus dari ayat atau surat itu, serta menghubungkan antara masalah-masalah di dalamnya (tema-tema).²³

²² Hariwijaya, *Metodologi dan Teknik Penulisan SKRIPSI, TESIS, DAN DISERTASI* (Yogyakarta, Diandra Kreatif, 2017), hlm.39.

²³ Ma'mun Mu'min, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2016), hlm. 97.

5. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Analisis. Teknik ini merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari sumber data primer dan sumber data sekunder kemudian membuat kesimpulan sehingga membuahakan hasil penelitian yang dapat mendeskripsikan secara komprehensif, sistematis dan obyektif tentang permasalahan seputar konsep *self-healing* yang mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

H. Sitematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk menjelaskan bagian-bagian yang akan ditulis dan dibahas dari penelitian ini secara sistematis. Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini sebagai berikut:

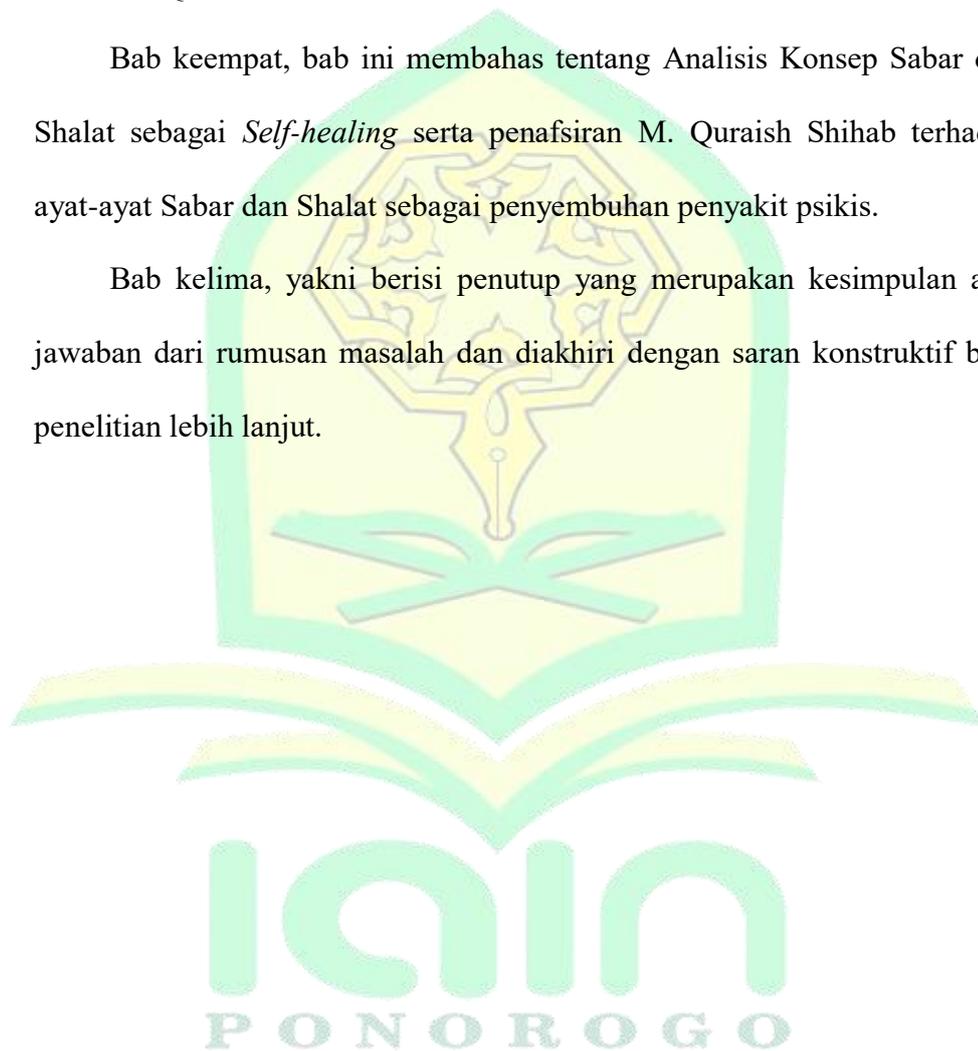
Bab pertama, bab ini berupa pendahuluan yang terdiri dari beberapa sub-bab, diantaranya: latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian serta teknik dan sistematika penulisan. Bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran dari keseluruhan permasalahan yang akan dibahas secara mendetail pada bab-bab berikutnya.

Bab kedua, pada bab ini membahas tentang landasan teoritis Tafsir Maudhu'i dan *Self-healing*, yang meliputi definisi Tafsir Maudhu'i, Sabar dan Shalat serta *Self-healing*, manfaat dan tujuan *self-healing*, macam-macam *self-healing*.

Bab ketiga, bab ini membahas tentang biografi M. Quraish Shihab serta informasi mengenai Tafsir Al-Mishbah, pembahasan pada Bab ini ditujukan untuk menjelaskan latar belakang M. Quraish Shihab, dan juga corak serta metode penafsirannya, serta data mengenai Sabar dan Shalat dalam Al-Qur'an.

Bab keempat, bab ini membahas tentang Analisis Konsep Sabar dan Shalat sebagai *Self-healing* serta penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat Sabar dan Shalat sebagai penyembuhan penyakit psikis.

Bab kelima, yakni berisi penutup yang merupakan kesimpulan atas jawaban dari rumusan masalah dan diakhiri dengan saran konstruktif bagi penelitian lebih lanjut.



BAB II

LANDASAN TEORI

TAFSIR MAUDHU'I DAN *SELF-HEALING*

A. Tafsir Maudhu'I

Metode Tafsir Maudhu'I (Tematik) adalah pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang sama dengan arti sama-sama membicarakan satu topik dan menyusun berdasarkan masa turun ayat serta memperhatikan latar belakang sebab turunnya, kemudian di beri penjelasan, uraian, komentar dan pokok-pokok kandungan hukumnya.¹

Menurut Muhammad Baqir al-Shadr sebagai metode Maudhu'I adalah metode tafsir yang berusaha mencari jawaban al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu, yang bersama-sama membahas topik/judul tertentu dan menertibkannya sesuai dengan masa turunnya dan selaras dengan sebab-sebab turunnya, kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan, keterangan-keterangan dan hubungan hubungannya dengan ayat-ayat yang lain, kemudian mengistimbatkan hukum-hukum.²

Dari pengertian tersebut dapat difahami bahwa yang dimaksud dengan metode tafsir jenis ini adalah tafsir yang menjelaskan beberapa

¹ Abdul Hayy Al-Farmawi, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'I*, (Kairo: al-Hadharat al-Ghorbiyah, 1977), hlm. 52.

² Moh. Tulus Yamani, *Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'I*, Jurnal PAI, Vol. 1, No. 2, Januari-Juni, 2015.

ayat al-Qur'an mengenai suatu judul/tema tertentu, dengan memperhatikan setiap aspeknya. Langkah-langkah yang harus ditempuh untuk menerapkan metode maudhu'I, adalah: a. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik). b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut. c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang asbab al-nuzul-nya. d. Memahami korelasi aya-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing. e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (outline). f. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok bahasan. G. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan. h. Menyusun kesimpulan yang menggambarkan jawaban al-Qur'an terhadap masalah yang dibahas.³

B. Sabar dan Shalat

1. Pengertian sabar

Secara bahasa sabar berasal dari kata *ash-shabru* yang berarti menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengadu, dan menahan anggota tubuh dari berbuat keburukan.⁴ Ada riwayat dari sa'id bin Jubair, dia berkata, sabar adalah pengakuan diri seorang hamba sebagai milik Allah atas musibah yang berasal dari Allah serta mengharap ridho Allah dan pahala disisi-Nya. Terkadang seseorang berkeluh kesah, padahal dia tampak tabah dan tidak terlihat darinya kecuali sabar.

³ Abd Hayy Al-Farmawi, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'I*, Kairo: al-Hadharat al-Ghorbiyah, 1977.

⁴ Lajnah Pentashihan al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), 309.

Menurut, al-Jurjani, sabar adalah meninggalkan keluh kesah kepada selain Allah SWT tentang pedihnya suatu cobaan. Dari definisi ini, dapat dipahami bahwa berkeluh kesah kepada Allah SWT tidaklah bertentangan dengan konsep sabar. Yang bertentangan dengannya adalah mengeluhkan Allah SWT kepada selainnya.⁵

Sesungguhnya sabar merupakan salah satu akhlak yang utama. Dengan sabar, akan terhindar dari perbuatan yang tercela, sabar adalah potensi jiwa yang dengannya kebaikan dan tegaknya sesuatudapat terwujud. Jiwa memiliki dua potensi, yaitu potensi melaksanakan dan mencegah. Hakikat sabar adalah dimana potensi melaksanakan diarahkan kepada sesuatu yang bermanfaat, sedangkan potensi mencegah diarahkan untuk menahan diri dari sesuatu yang mendatangkan mudharat. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit berat, dan pahit dalam kehidupan, yang mana hal itu harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab.

Menurut M. Quraish Shihab merumuskan sabar sebagai menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur).⁶ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari kesah menahan anggota tubuh dari kekacauan.⁷ Menurut Achmad

⁵ Syaikh 'Abd al-Qadīr Isa, *Hakikat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 225.

⁶ M.Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, 165-166.

⁷ Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003, 206.

Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.⁸

Sabar atau menahan diri dari rasa cemas dan amarah membantu penyembuhan (*self-healing*) menjadi lebih efektif selain menenangkan hati dan jiwa dengan sholat dan dzikir, dengan adanya kesabaran dalam mengerjakan sholat membantu seorang untuk menahan dan mredam emosi negatif dan mengubah menjadi hal positif.

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (maqamat) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur maqamat agama terdiri dari (1) Pengetahuan (ma'arif) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (ahwal) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur maqamat itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis.

Terlepas dari beragam pandangan tentang maqam shabr, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya.⁸ Atas dasar itu maka al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan

⁸ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001, 73.

manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah swt.

2. Bentuk dan Macam sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar ini ada tiga macam: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak berkait dengan tindakan yang dikehendaki.⁹

Menurut Yusuf Qardawi, dalam al-Qur'an terdapat banyak aspek kesabaran yang dirangkum dalam dua hal yakni menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal-hal yang tidak disukai:¹⁰

1) Sabar menerima cobaan

Cobaan hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindar. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

2) Sabar dari keinginan hawa nafsu

⁹ Ibnu Qayyim Jauziyah, op.cit., 206.

¹⁰ Yusuf Qardawi, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*; Terj. Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 1990, 39.

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan. Al-Qur'an mengingatkan, jangan sampai harta benda dan anak-anak (di antara yang diinginkan oleh hawa nafsu manusia) menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah Swt.

3) Sabar dalam Ta'at kepada Allah SWT

Dalam menta'ati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran.

4) Sabar dalam Berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran. Seperti dikisahkan dalam al-Qur'an tentang sosok Luqman Hakim yang senantiasa menasehati puteranya supaya bersabar menerima cobaan dalam berdakwah.

5) Sabar dalam Perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih banyak atau lebih kuat. Dalam keadaan terdesak sekalipun, seorang prajurit Islam tidak boleh lari meninggalkan medan perang, kecuali sebagai bagian dari siasat perang (QS. Al-Anfal 8: 15-16).

6) Sabar dalam Pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami isteri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan.

Al Ghozali mengklasifikasikan sabar kedalam beberapa hal yaitu: *pertama*, sabar yang berhubungan dengan keadaan, *kedua*, sabar berdasarkan kuat lemahnya, *ketiga*, sabar berdasarkan hukumnya, *keempat*, sabar berdasarkan kondisi yang menyimpannya.¹¹ Sabar yang berhubungan dengan keadaan disini al ghozali membaginya menjadi 2 bagian yaitu *sabar badan* dan *sabar jiwa*. Sabar badan adalah kemampuan badan untuk menanggung kesulitan dan bertahan terhadap hal tersebut. Sedangkan sabar jiwa adalah kesabaran dari perkara yang didorong oleh hawa nafsu.¹²

Sabar merupakan tetap tegaknya dukungan agama dalam menghadapi dorongan hawa nafsu. Tetap tegaknya dorongan agama adalah suatu hal yang dihasilkan oleh adanya ma'rifat untuk memusuhi nafsu syahwat serta melawannya. Dalam menjalani kehidupan dan mencapai kebahagiaan, manusia menghadapi goncangan dan tekanan berupa stress dan ketidak tenangan hati yang menjadi jiwanya gersang dan memerlukan solusi dalam memecahkan persoalan hidupnya. Hubungan kebahagiaan dan diri sendiri itu menyentuh pada aspek

¹¹ Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumuddin,", Spirituallis, 2019, 126.

¹² Moh. Syadzili Ilham Ghazali, *Sabar Sebagai Terapi Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali*, (Jurnal Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Ushuluddin, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo).

karakter yang baik yang berlandaskan dari ilmu, karena islam mengajarkan bahwa tempat bersemayamnya pengetahuan pada manusia adalah substansi spiritual yang secara beragam ditunjuk al-Qur'an sebagai hati (qalb), jiwa atau diri (nafs) atau intelek (aql) atau ruh.¹³

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah SWT. telah mewasiatkan kesabaran kepadanya serta mengajari bahwa apa pun yang menimpanya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang bersabar. Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan praksis misalnya sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur.

3. Pengertian Shalat

Shalat menurut bahasa Arab berarti doa. Shalat merupakan ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan secara khusus, yang dimulai

¹³ Jarman Arroisi dan Novita Sari, "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas", Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 5. No. 2, (Desember, 2020), 190.

dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁴ Shalat merupakan ibadah yang terdapat didalamnya ucapan-ucapan dan gerakan-gerakan tertentu. Shalat diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.¹⁵

Shalat menjadi sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah, ini merupakan amalan yang tersusun dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syariat.¹⁶ Shalat ialah berhadap hati (jiwa) kepada Allah sebagai ibadah, mendatangkan takut kepada-Nya, menumbuhkan didalam jiwa keagungan-Nya, kebesaran-Nya dan Kesempurnaan-Nya atau mendzahirkan hajat dan keperluan kepada Allah dengan perkataan dan perbuatannya.¹⁷

Shalat dapat menenangkan hati, pikiran, dan jiwa yang gundah juga fisik yang letih akibat tenaga terlalu banyak diforsir. Sebab, dalam shalat, seseorang sejatinya tengah menghadap Allah SWT, meninggalkan sejenak kesibukan duniawi untuk memberikan kesempatan bagi rohani atau jiwanya untuk berkomunikasi dengan-Nya. Shalat yang dilakukan dengan benar dan ikhlas akan membuat hati bahagia, jiwa damai dan menghilangkan kegelisahan hidup, Rasulullah Saw. Sangat bersungguh sungguh dalam mengerjakan shalat baik dalam keadaan lapang maupun

¹⁴ Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunnah*, Terj. Khoirul Amru Harahap dkk., (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), 128.

¹⁵ Sayyid Sabiq, *Fiqih Sholat*, Terj. Zaenal Muttaqin., (Bandung: Jabal, 2013), 13.

¹⁶ Ali Imran, *Fiqih*, (Bandung: Citra Pustaka Media Perintis, 2011), 39

¹⁷ Sulaiman Rasyid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2010), 53.

saat terhimpit masalah. Dari sahabat Hudzaifah Radhiyallahu anhu, ia berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

“Bila kedatangan masalah, Nabi Shallallahu alaihi wa sallam mengerjakan shalat.”¹⁸

Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ

“Penyejuk mataku (penenang hatiku ada pada shalat).”¹⁹

Shalat adalah media penting untuk mendekatkan diri pada Allah Swt., terlebih saat sedang sujud seorang hamba akan merasa dekat dengan Allah swt. Karena Allah-lah tempat hamba mengadu dan meminta pertolongan kemudian setelahnya hati mereka akan menjadi tenang. Oleh karena itu, seorang hamba diperintahkan Allah Swt., untuk memperbanyak berdo’a dan permohonan kepada-Nya dengan shalat ketika jiwa kita merasa gundah, galau dan cemas ataupun ketika sedang mengalami berbagai kesulitan hidup yang menghimpit.²⁰

Shalat adalah ibadah yang berisi dzikir (mengingat Allah) dan doa kepada Allah SWT. Shalat secara bahasa artinya doa. Dalam al-Qur’an, dan dzikir disebutkan dapat membuat hati menjadi tenang,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

¹⁸ HR. Ahmad dalam *al-Musnad* [5/388] dan Abu Dawud [2/35]. Dihasankan al-Albani dalam *Shahih Sunan Abi Dawud*.

¹⁹ HR. Ahmad dalam *Kitab Musnad*, [3/199].

²⁰ Dedi Saputra, *Buku Makna Setiap Gerakan Dalam Shalat (Paduan agar Shalat Khusyu’)*, (Bekasi, 6 agustus 2019), 27.

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS ar-Ra’d [13]: 28).

Dalam hadis, Nabi SAW mengatakan, “Tidaklah berkumpul suatu kaum di salah satu dari rumah-rumah Allah (masjid) yang di situ mereka membaca Kitabullah (Al-Qur’an) dan saling mengajarkannya di antara mereka, kecuali akan turun kepada mereka ketenangan, diliputi oleh rahmat, dikelilingi oleh para malaikat, dan Allah akan menyebut-nyebut mereka kepada siapa saja yang ada di sisi-Nya.” (HR Muslim).

Hubungan seseorang dengan tuhaninya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stress, menyingkirkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Para dokter menyebutkan adanya penyembuhan yang begitu cepat untuk beberapa jenis penyakit ketika penderitanya berada dilokasi ibadah tertentu.²¹

Shalat memiliki pengaruh yang sangat penting untuk terapi perasaan gundah dan berbagai penyakit hati. Hal ini bisa terjadi karena shalat bisa menjadi penenang hati dan jiwa individu, selain itu shalat juga punya peran sebagai pembersih hati serta dengan shalat seorang individu mendapat harapan berupa pengampunan dari Allah Swt.

²¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW.*, penerjemah: Wawan Djunaedi Soffandi, Jakarta: Mustaqim, 2003, 402-403

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitab *Asrar ash-Shalah* mengatakan, dalam shalat, hati dan raga seorang hamba bersama-sama menghadap Allah. Seluruh bagian tubuhnya bergerak menunjukkan kerendahan diri sebagai hamba, sementara hatinya terhubung kepada-Nya. Karena itu, semua bagian tubuh dan hati hamba yang shalat akan mendapatkan bagian kebaikan dari Allah.²²

Hanya saja, hati hamba yang shalat akan mendapatkan imbalan yang lebih baik, lebih sempurna, dan lebih besar dibanding yang didapatkan bagian tubuhnya. Sebab, ia menghadap kepada Tuhannya, senang dan bahagia berada dekat dengan-Nya. Ia juga menikmati rindu dan cinta kepada-Nya. Ia merasakan kenikmatan penuh saat berdiri di hadapan-Nya.

Ketika seseorang tenggelam dalam shalatnya, sibuk mengingat Allah, dan berdoa penuh harap, hati pun menjadi tenteram, dada menjadi lapang, pikiran menjadi tenang, fisik pun segar kembali. Selesai shalat, ia pun bisa kembali beraktivitas keduniaan dengan baik. Segala problem dan kesulitan yang sebelumnya membebani pun menjadi terasa ringan.

4. Manfaat Gerakan shalat dalam penyembuhan

Shalat berguna sebagai terapi penyembuhan, pengobatan atau perawatan terapi kejiwaan, terapi mental atau terapi pikiran dengan

²² Ibnu Qayyim Al-jauziyyah, *Asrarus Shalah wal farqu wal muwazanah baina dzauqis shalah wa sima'*, (Jakarta: Qisthi Press, 2013). Diambil Ihsan Shobari dan Hasan Mud'is dkk, *Sholat Prespektif Kaum Sufi*, Jurnal Universitas Sunan Gunung Djati: Syifa al-Qulub 4, No. 1, (Juli 2019), 88.

menggunakan terapi shalat yang merupakan ibadah yang wajib dilakukan oleh umat Islam setiap harinya, yang terdiri dari shalat fardhu lima waktu yang hukumnya wajib dilakukan bagi setiap muslim yang sudah baligh. Dalam shalat terdapat manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat, dari segi fisik sudah jelas, shalat memberikan kebugaran tubuh, kemudian dari segi pikiran, shalat memberikan efek yang tatkala bermanfaat yaitu dapat memberikan ketenangan dan melatih seseorang dalam berkonsentrasi. Sesungguhnya banyak manfaat shalat yang diberikan oleh shalat kepada kesehatan, hampir semua dari gerakan - gerakan dan bacaan.

Ada banyak manfaat yang terdapat dalam gerakan-gerakan shalat, hal ini terjadi mengingat shalat adalah sesuatu yang agung, tidak mudah menjelaskan mukjizat-mukjizat yang ada di dalam shalat. Oleh karena itu, mengetahui pengertian gerakan-gerakan atau makna-makna yang terkandung dalam setiap postur, gerakan, dan bacaan selama melaksanakan shalat. Sehingga bisa merasakan kenikmatan, keintiman dan kedekatan dengan Allah. Shalat dilakukan dengan melakukan delapan posisi tubuh yang berbeda-beda dan membaca beberapa ayat Al-Qur'an pada setiap postur. Postur-postur ini ternyata mempunyai pengaruh kuat terhadap sistem kerja syaraf dan organ-organ tubuh

manusia.²³ Ada delapan pengertian gerakan atau posisi tubuh dalam shalat, yaitu:

1) Niat

Niat adalah sebuah fondasi untuk memasrahkan diri dari segala urusan kepada Allah SWT. Niat artinya kehendak hati yang ditujukan untuk berbuat sesuatu, sambil melakukan perbuatan itu. Menurut ushul fiqh, niat berarti berkehendak untuk berbuat sesuatu, tetapi perbuatan itu menyusul kemudian dari waktu ia berkehendak.²⁴

Niat merupakan simbolisasi kesiapan dan kepasrahan seorang hamba kepada Tuhannya. Hambanya telah siap meninggalkan segala sesuatu di luar Allah. Menurut Prof. Hembing wijayakusuma, secara psikologis berarti seseorang meninggalkan segala urusan dunia, harta, pekerjaan, pangkat atau jabatan dan memasrahkan diri kepada satu arah yaitu Allah, seperti menunaikan ibadah haji, segala urusan yang ada di dalam hidup ini (urusan duniawi) ditinggalkan. Konsentrasi hanya kepada Allah, sama halnya dengan bermeditasi. Dalam bermeditasi tidak ada lagi perasaan was-was, gelisah, hilangkan perasaan yang dirundung malang, hilangkan dan tinggalkan segala emosi, bayang-bayang ketakutan, perasaan iri dengki, perasaan yang di bayangi rasa ketakutan, perasaan hilang pegangan dalam menjalani

²³ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat: Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007), 74.

²⁴ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta: Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 129.

hidup dan kehidupan, pusatkan pikiran, dan siap berkomunikasi dengan Allah.

2) Takbiratul Ikham

Manfaat takbiratul ikham adalah menyebabkan relaksasi pada kaki dan punggung. Menggerakkan perasaan rendah hati, kesederhanaan dan ketaatan. Menurut Syekh Hakim Moinuddin Chisti, pada saat pendiri shalat membaca ayat-ayat Al-Qur'an pada takbiratul ikham, di mana seluruh bunyi diucapkan dalam bahasa Arab, maka pada saat itulah penyebaran seluruh sifat Allah yang agung dalam sejarah yang terkendali terpacu secara sempurna di seluruh tubuh, pikiran dan jiwa. Getaran suara vocal panjang a, i dan u akan memacu hati, kelenjar pineal, kelenjar pituitary, kelenjar adrenalin dan paru-paru, serta akan membersihkan dan meningkatkan fungsi seluruh tubuh.²⁵

3) Rukuk

Manfaat rukuk dari ilmu kesehatan sangat baik sekali untuk menghindari penyakit yang menyerang ruas tulang belakang, yang meliputi ruang tulang punggung, ruas tulang leher, ruas tulang pinggang dan ruas tulang tungging. Oleh karena itu, jika sikap rukuk dilaksanakan secara sempurna, penyakit yang bersumber pada ruas tulang belakang dapat dihindari, seperti penyakit Accute lumbago, Chronis recurrent lumbago, Displacement of the Cervikal colum with

²⁵ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat: Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007),81-84.

humero scapular peri-arthritis, dan masih banyak lagi. Ada 17 macam penyakit yang menyerang ruas tulang belakang.

Tulang belakang merupakan pelindung bagi sumsum tulang belakang (bagian susunan saraf pusat yang dikelilingi). Tulang belakang yang lentur terdiri dari serentetan ruas-ruas tulang termasuk tujuh vertebra servikal, dua belas vertebra torakal, lima vertebra lumbal, lima vertebra sacral yang bersatu (sacrum) dan koksis. Pada kedua sisi tulang belakang terdapat lubang berpasangan yang dinamakan foramen antar vertebra (foramina intervertebralia), sepasang foramen yang khas terdapat diantara dua ruas yang berurutan.²⁶

4) Iktidal

Maksud bacaan iktidal adalah dengan penuh rasa keterharuan bersyukur atas nikmat Allah yang meliputi seluruh isi langit bumi, sampai kepada yang akan diperoleh dari hari akhirat, hadapkan puji dan puja kepada Tuhan. Jadi, dalam iktidal, seorang yang bershalat menghubungkan diri dan jiwanya ada Allah dengan sedekat-dekatnya, sambil mengucapkan kesyukuran yang dirasakan di hatinya.²⁷ Kemudian kembali ke posisi berdiri, tangan berada ada di samping. Bersyukurlah karena Allah memberikan cinta dan kasih sayang-Nya. Dia sangat bangga karena seruan-Nya dipenuhi, sehingga Dia berkenan memberikan anugerah-Nya itu dengan menegakkan kita

²⁶ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta: Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997),145.

²⁷ Ibid, 159.

kembali, meskipun hanya sesaat. Di sini kita harus yakin bahwa jika seseorang dekat dengan Allah, maka Dia akan berikan jalan keluar dari segala kesulitan.

5) Sujud

Sujud adalah symbol kehinaan dan kerendahan di hadapan Tuhan. Sujud adalah derajat kehambaan yang paling tinggi. Dengan bersujud, manusia menjadikan dirinya sewarna dengan seluruh wujud keberadaan. Berdasarkan kemuliaan posisi sujud dan doa-doa di dalam sujud,²⁸ menyebutkan sembilan fungsi sujud, yaitu : menunjukkan kehinaan manusia di hadapan Allah SWT, menjadikan manusia sewarna dengan seluruh wujud keberadaan, menjadikan manusia seirama dengan partikel-partikel alam keberadaan yang masing-masing tunduk dan bersujud di hadapan perintah dan kebesaran Allah, menghancurkan kekuatan setan dan mendekatkan manusia ke pintu surga, sebagai penghapus dosa, sebagai stempel kesalehan, sujud berfungsi sebagai bentuk gerakan shalat untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

6) Duduk di antara dua sujud

Setelah sujud kemudian duduk disertai dengan ucapan Allahu Akbar, seorang pendiri shalat membaca doa yang sekaligus merupakan tujuh permintaannya kepada Allah yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW:

²⁸ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat: Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007), 120.

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْبُرْنِي وَارْفَعْنِي وَارْزُقْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَأَعْفُ عَنِّي

“Ya Tuhanku, ampunilah dosaku, belas kasihlanlah aku, cukupkanlah segala kekuranganku, angkatlah derajatku, berilah rezeki kepadaku, bimbinglah aku, berilah kesehatan kepadaku dan berilah ampunan kepadaku.”

Doa di antara dua sujud adalah doa paling lengkap, karena mencakup permohonan kebutuhan dunia dan akhirat, yaitu, ampunan,, kasih sayang, petunjuk, keimanan, dan kesejahteraan. Doa ini adalah merupakan pengantar untuk sujud yang kedua. Sujud diulang dua kali setiap rakaat untuk menunjukkan kesungguhan harapan hati yang lebih bersih dan hubungan yang lebih dekat kepada Allah SWT

7) Tasyahud

Setelah menyelesaikan dua rakaat, saat duduk dan membaca tasyahud. Tasyahud artinya persaksian atau pernyataan akan ke-Esaan Allah dan kerasulan Muhammad SAW. Dalam posisi tasyahud, juga membaca shalawat sebagai ekspresi doa untuk Nabi yang di muliakan Allah.

Sikap duduk tawarruk merupakan salah satu anugerah Tuhan yang patut kita syukuri. Karena duduk tawarruk besar sekali manfaatnya bagi kesehatan jiwa dan raga. Duduk tawarruk merupakan penyembuh penyakit tanpa operasi, karena duduk tawarruk ini, kalau dilihat posisinya yang mengangkat kaki kanan dan menghadapkan jari-jari kakinya kearah kiblat memijat pusat-pusat daerah otak, ruas tulang punggung teratas, rongga radang dan dahi, kelenjar gondok

kecil, mata, leher dan amandel, otot-otot bahu, yang terdapat pada ujung-ujung jari kaki.

8) Salam

Bila telah selesai membaca tasyahud dan salawat atas Nabi, maka hendaklah memberi salam. Yang wajib hanyalah salam pertama, sedangkan salam yang kedua sunnah hukumnya. Di tinjau dari ilmu kesehatan, sikap salam (menoleh ke kanan dan ke kiri) sangat bermanfaat bagi kesehatan otot. Karena dengan memalingkan muka ke kanan dan ke kiri akan membantu menguatkan otot-otot leher dan kuduk dan menyembuhkan gangguan pada leher dan kepala, antara lain penyakit kepala “kuduk kaku” (stiff neck) karena dengan berkontraksinya otot-otot kepala, sirkulasi dan peredaran darah menjadi leboh baik, terutama untuk mengeluarkan zat-zat racun yang terdapat di dalam otot-otot kepala yang menyebabkan perasaan lelah, kaku dan linu di bagian kepala.²⁹

C. Self-Healing

1. Definisi *Self-Healing*

Self-healing terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing*. Dalam kamus bahasa inggris, *Self* diartikan sebagai diri sendiri dan *healing* yang bearti penyembuhan. Secara harfiah *self-healing* mengandung makna penyembuhan diri. *Self-healing* merupakan sebuah tahapan untuk melakukan proses penyembuhan diri dari luka batin seperti stress, emosi

²⁹ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta: Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 177.

yang tidak stabil, kecenderungan berputus asa, kehilangan semangat hidup, depresi dan gangguan mental lainnya. *Self-healing* disebut juga sebagai penyembuhan penyakit dalam diri yang dilakukan tanpa menggunakan obat tetapi dengan pendekatan psikologi, seperti menyalurkan perasaan negatif yang terpendam dalam hati dengan cara yang tepat, yakni melepaskan emosi negatif dan merubahnya menjadi energi positif.³⁰

Dalam prosesnya *self-healing* melibatkan diri dalam menyembuhkan luka batin, dengan dorongan insting, keyakinan serta kemauan dalam diri akan mempermudah jalannya penyembuhan. Bisa dikatakan bahwa metode *self-healing* adalah merubah keadaan negatif menjadi positif yang umumnya dialami orang-orang secara psikologis.³¹ *Self-healing* merupakan istilah baru yang cukup menarik perhatian masyarakat modern saat ini, adanya perubahan zaman menuju era industrialisasi yang menyebabkan munculnya banyak istilah-istilah baru dalam dunia psikologi dan kesehatan mental.

Menurut pandangan islam, healing merupakan cara seseorang dalam mengintrospeksi diri dengan menyadari dan menerima dengan lapang dada serta tidak lepas untuk selalu melibatkan Allah swt dalam menghadapi segala masalah yang ada. Singkatnya *self-healing* adalah proses penyembuhan diri dari luka batin.

³⁰ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa Univesity press).

³¹ Siti Khafifah, "*Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress*", (Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Gunung Djati, Bandung, 2010).

Dalam Islam *self-healing* disamakan dengan kata *Syifa'* (penyembuhan), sedang *Mental health* (sehat mental) menurut M. Quraish shihab adalah *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb Sakinah* (hati yang bersih).³² *Self-healing* adalah pengobatan yang berfokus pada penyembuhan pasien yang mengalami gangguan pada psikisnya. Dalam ilmu psikologi, *self-healing* telah menjadi terapi yang efektif dan dapat menangani pasien yang mengalami trauma. Tujuan *self-healing* diantaranya adalah **Pertama**, untuk membantu menyembuhkan luka batin baik itu cemas, trauma, depresi atau gangguan lainnya. **Kedua**, untuk dapat mengendalikan emosi. **Ketiga**, untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tentram.

Konsep *self-healing* menggunakan teori *self-healing* dalam ilmu psikologi yang disebutkan oleh diana rahmasari yang bertujuan untuk menemukan kesinambungan antara konsep *self-healing* dalam al-Qur'an dengan teori yang dikenalkan oleh ilmu psikologi. Konsep *self-healing* yang ditawarkan oleh diana dapat diterapkan terdapat beberapa macam.³³ Seperti *forgiveness*, *gratitude*, *self-compassion*, *mindfulness* dan lain sebagainya.

2. Tujuan *self-healing*

Isu kesehatan mental telah menjadi perhatian hangat di tengah masyarakat belakangan ini. Dalam menghadapi berbagai perubahan

³² Abd.Razaq, Dkk, *Konsep Self-Healing Prespektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*, Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam, Vol. 9, No. 02, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023).

³³ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 21-61.

hidup mulai dari gaya hidup, kesenjangan sosial ekonomi, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi mengakibatkan tumbuhnya kesadaran diri pada masyarakat agar lebih menyesuaikan diri dan menerima segala bentuk kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat dan stabil, diperlukannya upaya penyembuhan diri ketika menghadapi segala luka batin seperti stress atau depresi.

Self-healing sebagai bentuk usaha dalam pemulihan (penyembuhan) memiliki tujuan untuk menciptakan hidup yang nyaman dan bahagia serta berusaha untuk menjadi pribadi yang siap dalam menghadapi segala konflik kehidupan untuk kedepannya.³⁴ Metode ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut hingga depresi akibat gangguan mental yang menjadi salah satu tujuan paling penting dari *self-healing*, tujuan lainnya adalah sebagai upaya untuk melatih diri dalam mengelola emosi negatif yang bisa datang setiap saat tanpa diduga, untuk mereduksi stress yang dialami setiap individu, serta untuk keluar dari belenggu tekanan, luka batin yang belum terlepaskan dalam pikiran.

3. Manfaat *self-healing*

Bagi individu yang mengalami berbagai gangguan mental seperti stress, depresi, ketakutan dan kecemasan akibat luka batin atau trauma masa lalu sampai memenuhi ruang pikiran dan kesadaran diri, hingga

³⁴ Afni Mulyani Harifa, *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*, Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta,2022).

mengakibatkan kelelahan yang berkepanjangan maka cara terbaik untuk memulihkan diri adalah dengan *self-healing*.

Metode *self-healing* menjadi salah satu solusi yang bermanfaat dan sangat berguna untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah gangguan mental serta membantu dalam keseimbangan diri dalam menghadapi kondisi mental negatif. Proses *self-healing* bermanfaat dalam mempercepat pemulihan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan.³⁵ Diantara manfaat dari metode *self-healing*:

- a. *Self-healing* bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik
- b. *Self-healing* bermanfaat menyembuhkan trauma dimasa lalu
- c. *Self-healing* efektif menghilangkan kecemasan dan stress
- d. *Self-healing* dapat mempengaruhi kualitas kinerja dan produktifitas.

4. Macam *self-healing*

Dalam melakukan *self-healing* terdapat macam-macam ragam dari metode *self-healing*. Macam *self-healing* memberikan wawasan ilmu dan pilihan ketika ingin menerapkan *self-healing*. Setiap individu dapat melakukan *self-healing* sesuai dengan keinginan dan kapasitas diri masing-masing. Macamnya yaitu, Forgiveness, Gratitude, Self-Compassion, Mindfulness, Positive Self-talk, Ekspresion Writing, Relaksasi, Self-Manegement, Imagery.

³⁵ Lia Amilatul, "*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*" (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), 19.

BAB III

BIOGRAFI M. QURAISH SHIHAB DAN IDENTIFIKASI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN

A. Biografi M. Quraish Shihab

1. Riwayat Hidup dan Pendidikan M. Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab merupakan salah seorang ulama' dan cendekiawan muslim Indonesia dalam bidang tafsir Al-Qur'an. Beliau berasal dari keturunan Arab terpelajar yang dilahirkan pada tanggal 16 Februari 1944 di Rappang, Sulawesi Selatan.¹ Quraish lahir dari pasangan Prof. Habib Abdurrahman Shihab dan Asma Aburisyi sebagai anak laki-laki keempat dari 13 bersaudara. Ayahnya Habib Abdurrahman Shihab (1905-1986 M) merupakan seorang ulama Tafsir, mantan Rektor (canselor) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Alauddin Ujung Pandang, Provinsi Sulawesi Selatan (1972-1977), dan ikut serta dalam mendirikan UMI (Universitas Muslimin Indonesia) di Ujung Pandang dan menjadi pengetuannya (1959-1965 M).²

Sebagai putra dari seorang guru besar, Quraish Shihab mendapatkan motivasi awal dan benih kecintaan terhadap bidang studi tafsir dari ayahnya yang sering mengajak anak-anaknya duduk bersama. Pada saat-saat seperti inilah sang ayah menyampaikan nasihatnya yang kebanyakan berupa ayat-ayat al-Qur'an.

¹ Atik Wartini, "*Tafsir Feminis M. Quraish Shihab: Telaah Ayat-Ayat Gender dalam Tafsir al-Misbah*", Palastren 6, No. 2, (Desember 2013), 476.

² Afrizal Nur, "*M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir*", Jurnal Ushuluddin 18, No. 1, (Januari 2012), 22.

M. Quraish Shihab memulai pendidikan di kampung halamannya di Ujung Pandang, dan melanjutkan Pendidikan menengahnya di Malang tepatnya di Pondok Pesantren Dar al-Hadits al-Faqihiyyah. Kemudian pada tahun 1958, dia berangkat ke Kairo Mesir untuk meneruskan pendidikannya di al-Azhar dan diterima di kelas II Tsanawiyyah. Selanjutnya pada Tahun 1967 dia meraih gelar Lc. (S1) pada Fakultas Ushuludin Jurusan Tafsir Hadits Universitas Al-Azhar. Kemudian dia melanjutkan pendidikannya di fakultas yang sama, sehingga tahun 1969 ia meraih gelar MA untuk spesialis Tafsir Al-Qur'an dengan judul *All'jaz Al-Tasri' li Al-Qur'an Al-Karim*.³

Sepulangnya dari pengembaraan intelektual di Mesir, 1973, Quraish Shihab memperoleh jabatan sebagai Pembantu Rektor Bidang Akademik dan kemahasiswaan IAIN Alauddin Ujung Padang. Jabatan ini dipegangnya hingga 1980. Ia juga menjabat sebagai Koordinator Kopertais Wilayah VII Indonesia Bagian Timur dan Pembantu pimpinan kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental.⁴ Dilanjutkan dengan pendidikan master (S.2), pada tahun 1980 ia kembali berangkat ke Mesir 2 tahun kemudian ia berhasil menggondol gelar Doktor dengan predikat Summa Cum Laude.⁵

Setelah kembali ke Indonesia, pada tahun 1984, M. Quraish Shihab ditugaskan di Fakultas Ushuluddin dan Program Pascasarjana

³ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Penerbit Mizan, 1996), 232.

⁴ Muhammad Iqbal, "Metode Penafsiran al-Qur'an M. Quraish Shihab", Jurnal TSAQAFAH 6, No. 2, (Oktober 2010), 250.

⁵ Muhammad Iqbal, "Metode Penafsiran al-Qur'an M. Quraish Shihab", 250.

IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pada tahun 1995, ia dipercaya menjabat Rektor IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jabatan tersebut memberikan peluang untuk merealisasikan gagasan-gagasannya, salah satu di antaranya melakukan penafsiran dengan menggunakan pendekatan multi disipliner, yaitu pendekatan yang melibatkan sejumlah ilmuwan dari berbagai bidang spesialisasi. Menurutnya, hal ini akan lebih berhasil untuk mengungkapkan petunjuk-petunjuk dari Al-Qur'an secara komprehensif.⁶

Di samping melaksanakan tugas pokoknya sebagai dosen, ia juga dipercaya menduduki jabatan sebagai Rektor IAIN Jakarta selama dua periode (1992-1996 dan 1997-1998). Setelah itu ia dipercaya menduduki jabatan sebagai Menteri Agama selama kurang lebih dua bulan di awal tahun 1998, hingga kemudian dia diangkat sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk negara Republik Arab Mesir merangkap negara Republik Djibauti berkedudukan di Kairo.⁷

Kehadiran Quraish Shihab di Ibukota Jakarta telah memberikan suasana baru dan disambut hangat oleh masyarakat. Hal ini terbukti dengan adanya berbagai aktivitas yang dijalankannya di tengah-tengah masyarakat. Di samping mengajar, ia juga dipercaya untuk menduduki sejumlah jabatan. Di antaranya adalah sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Pusat (sejak 1984), anggota Lajnah Pentashih Al-

⁶ Atik Wartini, "*Tafsir Feminis M. Quraish Shihab: Telaah Ayat-Ayat Gender dalam Tafsir al-Misbah*", 477.

⁷ Afrizal Nur, "*M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir*", 23.

Qur'an Departemen Agama sejak 1989. Dia juga terlibat dalam beberapa organisasi profesional lainnya.⁸ Di samping kegiatan tersebut di atas, H. M. Quraish Shihab juga dikenal sebagai penulis dan penceramah yang handal, kemampuannya dalam menyampaikan pendapat dan gagasan dengan bahasa yang sederhana, tetapi lugas, rasional, dan kecenderungan pemikiran yang moderat, ia tampil sebagai penceramah dan penulis yang bisa diterima oleh semua lapisan masyarakat.

2. Karya M. Quraish Shihab

Di tengah-tengah berbagai aktivitas sosial, keagamaan tersebut, H.M. Quraish Shihab juga tercatat sebagai penulis yang sangat prolific. Buku-buku yang ia tulis antara lain berisi kajian di sekitar epistemologi Al-Qur'an hingga menyentuh permasalahan hidup dan kehidupan dalam konteks masyarakat Indonesia kontemporer. Beberapa karya tulis yang telah dihasilkannya antara lain: disertasinya: *Durar li al-Biga'i* (1982), *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (1992), *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (1996), *Studi Kritis Tafsir al-Manar* (1994), *Mu'jizat AlQur'an Ditinjau dari Aspek Bahasa* (1997), *Tafsir al-Mishbah*.

Selain itu ia juga banyak menulis karya ilmiah yang berkaitan dengan masalah kemasyarakatan. Di majalah Amanah dia mengasuh

⁸ Dewan Redaksi, *Suplemen Ensiklopedi Islam*, 2, Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994, 111.

rubrik "Tafsir al-Amanah", di Harian Pelita ia pernah mengasuh rubrik "Pelita Hati", dan di Harian Republika dia mengasuh rubrik atas namanya sendiri, yaitu "M. Quraish Shihab Menjawab".

Quraish Shihab memang bukan satu-satunya pakar al-Qur'an di Indonesia, tetapi kemampuannya menerjemahkan dan menyampaikan pesan-pesan al-Qur'an dalam konteks masa kini dan masa modern membuatnya lebih dikenal dan lebih unggul daripada pakar al-Qur'an lainnya. Dalam hal penafsiran terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan sabar dan shalat, ia cenderung menekankan pentingnya penggunaan metode tafsir maudu'i (tematik), yaitu penafsiran dengan cara menghimpun sejumlah ayat al-Qur'an yang tersebar dalam berbagai surah yang membahas masalah yang sama,

Quraish Shihab banyak menekankan perlunya memahami wahyu Ilahi secara kontekstual dan tidak semata-mata terpaku pada makna tekstual agar pesan-pesan yang terkandung di dalamnya dapat difungsikan dalam kehidupan nyata. Ia juga banyak memotivasi mahasiswanya, khususnya di tingkat pasca sarjana, agar berani menafsirkan al-Qur'an, tetapi dengan tetap berpegang ketat pada kaidah-kaidah tafsir yang sudah dipandang baku.

B. Tafsir Al-Misbah

Tafsir Al-Misbah adalah sebuah tafsir al-Qur'an lengkap 30 juz pertama dalam kurun waktu 30 tahun terakhir. Warna ke-indonesiaan penulis memberi warna yang menarik dan khas serta sangat relevan untuk

memperkaya khazanah pemahaman dan penghayatan umat islam terhadap rahasia makna ayat Allah Swt.

1. Identifikasi Tafsir al- Misbah

M. Quraish Shihab menulis kitab Tafsir al-Misbah pertama kali di Kairo, ketika ia menjadi duta besar RI disana. Penulisan kitab tafsir ini disusun dalam rentang waktu yang cukup Panjang. Yakni pada hari Jum'at, 18 Juni 1999 M (4 Rabi'ul Awwal 1420 H) dan selesai pada Jum'at, 8 Rajab 1423 H atau bertepatan pada 5 September 2003 di Jakarta.⁹

Tafsir al-Misbah ditulis secara berseri terdiri dari 15 volume hingga 30 juz, dengan dua model cetakan yakni dicetak dalam tampilan biasa dan tampilan lux dengan hard cover. Pencetakan kitab tafsir al-Misbah pertama kali diterbitkan pada bulan November tahun 2000 yang terdiri dari jilid 1 sampai jilid 13 hingga tahun 2001. Kemudian pencetakan jilid 14 dan 15 dilanjutkan pada 2003.¹⁰ Dalam pengelompokan ayatnya cukup beragam, Adapun rincian umum sistematika pengelompokan ayat dan surah dalam semua jilidnya pada cetakan tahun 2017.¹¹ Jumlah total keseluruhan halaman Tafsir Al-Mishbah dari volume 1 sampai volume 15 adalah 10559 halaman.

2. Sumber Tafsir

⁹ Dedi Junaedi, "Konsep dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah", Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya 2, No. 2, (Desember 2017), 226.

¹⁰ Achmad Danial, "Perpecahan Umat Beragama dalam Al-Qur'an", 24.

¹¹ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Lentera Hati, Jakarta, 2002.

Secara umum, ada lima sumber utama penafsiran yaitu: (1) Al-Qur`an, (2) Sunnah yang shahih, (3) pendapat sahabat dan tabi`in yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan, (4) kaidah bahasa Arab yang disepakati mayoritas ahli bahasa, (5) ijtihad (rasio) yang berbasis pada data, kaidah, teori dan argumen yang dapat dipertanggung-jawabkan secara ilmiah. Kelima sumber tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua: bi al-ma`tsuri yang lebih mendasarkan pada sumber 1 sampai dengan 3; dan bi al-ra`yi yang lebih mendasarkan pada sumber 4 dan 5 di atas.

Berdasarkan dua kelompok sumber penafsiran tersebut, tafsir terdiri dari dua bentuk yaitu *tafsir bi al-ma`tsuri* dan *tafsir bi al-ra`yi*.¹² Tafsir bi al-ma`tsur adalah tafsir yang lebih mendasarkan pada atsar-atsar atau riwayat-riwayat baik dari Nabi, shahabat dan maupun tabi`in. Sedangkan Tafsir bi al-ra`yi adalah tafsir yang penafsirannya lebih mendasarkan pada pemikiran (ijtihad) mufassir dan hasil-hasil pemikiran ulama generasi setelah tabi`in.

3. Corak Tafsir

Tafsir al-Mishbah merupakan tafsir yang kontekstual, dengan contoh dan ilustrasi kondisi saat ini sehingga pembaca bisa memahami dengan mudah karena ilustrasinya dekat dengan keseharian mereka. Tafsir Al-Mishbah memiliki dua corak utama yaitu budaya-kemasyarakatan (al-adabi al-ijtima`i) dan aspek bahasa (lughowi).

¹² Nour Baidan, & Aziz, E. Metodologi Khusus Penelitian Tafsir, Pustaka Pelajar, 2016.

Dalam tafsir al-Mishbah pembahasan setiap surah selalu dimulai dengan penentuan tujuan surah/tema pokok. Ini adalah hal paling pokok dari corak *al-adabi al-ijtima'i*. Al-adabi al-ijtima'i merupakan tafsir yang menitikberatkan pada penjelasan kandungan ayat-ayat al-Qur'an dengan menonjolkan sisi tujuan al-Qur'an sebagai kitab hidayah yang membawa petunjuk ilahiyyah dalam menata aspek-aspek sosial kemasyarakatan.¹³

4. Metode Tafsir

Tafsir Al-Mishbah tersusun mulai dari surah Al-Fatihah sampai dengan surah An-Nas, sesuai mushaf Utsmani. Penjelasannya disertai dengan analisis yang detail di berbagai aspek: aspek bahasa, asbabun nuzul, keterkaitan (munasabah) antar ayat dan juga surat, serta keserasiannya di berbagai aspek tersebut. Dengan demikian, karena tafsir al-Mishbah melakukan analisis dari berbagai segi secara runtut sesuai dengan perurutan ayat-ayat dalam mushaf maka tafsir al-Mishbah dikategorikan menggunakan metode tahlily.

Metode tahlily (analisis) adalah menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan itu serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufassir yang menafsirkan ayat-ayat tersebut.¹⁴

¹³ Muhammad Gufron, *Ulumul Qur'an: Praktis dan Mudah*. Teras. 2013.

¹⁴ Baidan, N., & Aziz, E. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Pustaka Pelajar. 2016.

C. Sabar dan Shalat dalam Al-Qur'an

1. Pengertian Sabar dan Shalat

Sabar (ash-Shabr) secara etimologi berarti menahan dan mengekang.¹⁵ sedangkan menurut al-Khudairi, sabar berarti al-habs atau alkaff yaitu menahan diri.¹⁶ Sabar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan dengan istilah menahan yaitu tahan menghadapi cobaan seperti tidak lekas marah, tidak lekas putus asa dan tidak terburu-buru.¹⁷

Secara terminologi, sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah atau tabah Menerimanya dengan rela dan berserah diri. Yang tidak disukai itu tidak selamanya terdiri dari hal-hal yang tidak disenangi tapi bisa juga berupa hal-hal yang disenangi. Sabar dalam hal ini berarti menahan dan mengekang diri dari memperturutkan hawa nafsu.

Dalam Enslikopedi Islam, sabar mempunyai arti menahan diri dalam menanggung suatu penderitaan, baik dalam menemukan sesuatu yang tidak diinginkan ataupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disenangi. Ibnu Qayyim rahimahullah mengatakan, “Kedudukan sabar dalam iman laksana kepala bagi seluruh tubuh. Apabila kepala sudah terpotong maka tidak ada lagi kehidupan di dalam tubuh.”¹⁸

¹⁵ Yunahar Ilyas, *Kuliah Ahklak*, (Yogyakarta: LPPI, 1999), cet 1, 134.

¹⁶ Muhammad bin Abdul Azizi al-Khudairi, *Sabar*; (Jakarta: Darul Haq, 2001), 6.

¹⁷ Tim Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, terj. A. Azizi Basyarahil, (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), 13.

¹⁸ Ibnu Qayyim Al-Zauwjiyyah, *Al-Fawa'id*. 95.

Sedangkan Shalat secara bahasa berarti berdoa, sedangkan menurut istilah shalat adalah suatu perbuatan serta perkataan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam sesuai dengan persyaratan yang ada. Kata shalat adalah bentuk mashdar dari kata kerja yang tersusun dari huruf-huruf shad, lam, dan wau. susunan dari huruf-huruf tersebut, menurut Ibnu Faris dan Al-Ashfahani, mempunyai dua makna denotative, yaitu Pertama, “membakar” dan kedua, “berdo’a” atau “meminta”.¹⁹

Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Adapun secara hakikinya ialah” berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan didalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya”atau” mendahirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya.²⁰

2. Kata *Ash-Shabr* dalam al-Qur’an

Kata sabar disebut dalam al-Quran sebanyak 103 kali yang tersebar di 45 surah, 40% dari keseluruhan surah al-Quran yang berjumlah 114, di 93 ayat. Ada banyak ayat dalam Al-Qur’an yang menunjukkan tentang kata sabar sebagaimana yang ditulis dalam Kitab

¹⁹ M.Quraish shihab, *Ensiklopedia Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007).

²⁰ Abdul Hamid, M.Ag, Drs. Beni HMd Saebani, M.Si. *Fiqh Ibadah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 191.

Al-Mu'jam al-Mufahras li alfaadzi Al Qur'an terdapat 103 kata yang menunjukkan tentang sabar, baik dalam bentuk isim, fi'il, maupun Masdar.²¹

Terkadang dalam satu ayat terulang kata tersebut sebanyak dua kali, yang semua kata-kata itu digunakan dalam konteks uraian tentang manusia, antara lain sebagai perintah bersabar, memuji kesabaran dan orang-orang sabar, sifat kesabaran serta dampaknya, kecaman bagi yang gagal bersabar dan lain sebagainya. Dalam al-Quran kata-kata sabar tidak hanya disebutkan dengan satu derivasi (kata turunan) saja, akan tetapi ada empat kata. Yaitu, sabar itu sendiri, (tashabbur), (ishthibār) dan (mushābarah).²²

3. Kata *Ash-Shalah* dalam al-Qur'an

Untuk mendapatkan ayat-ayat yang terdapat kata *ash-shalah* dan derivasinya peneliti menggunakan kitab al-Mu'jam al-Mufahras li al-fazh al-Qur'an al-Karim karya Muhammad Fuad Abdul Baqi'.²³ Kata *ash-salah* di dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak kurang lebih 99 kali dengan 2 jenis sighat²⁴ yang berbeda, yaitu sighat isim dan fi'il.

Adapun dalam sighat fi'il ada 3, Pertama, fi'il madhi disebutkan 3 kali yaitu dalam (QS. al-Qiyamah 75: 31), (QS. al- 'Alaq 96: 10), dan (QS. al- 'Ala 87: 15). Kedua, fi'il mudhari' disebutkan 6 kali yaitu

²¹ Raihanah, *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an*, Jurnal Tarbiyah Islamiyah, Vol. 6, no. 1, Januari-Juni, 2016, 41.

²² Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar...*, 18.

²³ Muhammad Fuad Abdul al-Baqi', *al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazh al-Qur'an al-Karim*, 413-414.

²⁴ Sighat adalah bentuk kalimat yang ditinjau dari maknanya yang berkaitan dengan waktu, kedudukan dan yang berkaitan.

dalam (QS. Ali Imran 3: 39), (QS. al-Ahzab 33: 43 dan 56), (QS. At-Taubah 9: 84), dan (QS. al-Nisa' 4: 102). Ketiga, fi'il amr disebutkan 3 kali yaitu dalam (QS. al-Ahzab 33: 56), (QS. Al-Taubah 9: 103), dan (QS. al-Kautsar 108: 2). Maka jumlah seluruhnya kata ash-salah dalam bentuk fi'il itu terulang sebanyak 12 kali di dalam al-Qur'an.

Kemudian, kata ash-salah yang berbentuk kalimat isim lebih banyak disebutkan dari pada kalimat fi'il serta dengan ragam struktur atau konstruksi kata. Bentuk isim mufrad disebutkan sebanyak 67 kali. Sementara dalam bentuk isim mufrad mudhaf disebutkan lebih sedikit yaitu hanya 11 kali. Bentuk isim jama' mu'annassalim dan mudhaf disebutkan 5 kali, Bentuk isim fa'il disebutkan 3 kali, dan yang terakhir bentuk isim makan disebutkan hanya 1 kali dalam al-Qur'an. Maka adapun jumlah seluruhnya kata ash-salah dalam bentuk isim terulang sebanyak 87 kali dalam al-Qur'an.

4. Penafsiran Sabar dan Shalat dalam al-Qur'an Sebagai Healing

1) Sabar dan Shalat Sebagai Penolong

a. Surah al- Baqarah [2]: 45-46

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَإِنَّهُمْ إِلَيْهِ يَرْجِعُونَ

Artinya: "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan hanya kepada-Nya mereka kembali." (Qs. Al-Baqarah [2]:45-46)

b. Surah al-Baqarah [2]: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Qs. Al-Baqarah [2]:153)

Allah memerintahkan kepada mereka untuk meminta pertolongan dalam (melesaikan) segala urusan mereka dengan kesabaran dalam segala bentuknya, yaitu sabar dalam ketaatan kepada Allah hingga ia mampu melaksanakannya, sabar dalam kemaksiatan sehingga ia mampu menghindarinya dan sabar dalam takdir-takdir Allah. Dengan kesabaran dan menahan diri terhadap segala yang diperintahkan oleh Allah untuk bersabar atasnya maka akan tiba adanya pertolongan dari-Nya dalam setiap perkara yang di dunia ini.²⁵

Menurut M. Quraish Shihab, *“Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Berdasar kesimpulan tersebut, para agamawan merumuskan pengertian sabar sebagai “menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)”*.²⁶

Demikian juga shalat yang merupakan timbangan dari keimanan yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar dapat dijadikan penolong dalam segala perkara kehidupan di dunia. Shalat akan terasa

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005), hlm. 363.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, 165.

mudah bagi mereka yang khusyu' dalam pengerjaannya dan selalu berharap kebaikan atas segala yang diberikan Allah.

Hubungan kedua ayat ini dengan kesembuhan mental adalah dimana, terkadang seorang hamba ketika diberi ujian kehidupan oleh Allah adakalanya mereka mampu melewatinya dengan mudah dan ada juga yang kesulitan dalam menyelesaikannya, disinilah titik dimana seseorang akan diuji mentalnya mampu bertahankan atau menyerah atas ujian tersebut, maka diperintahkanlah seorang hamba ketika sedang dihadapkan ujian atau masalah untuk mengerjakan sabar dan shalat seperti ayat diatas, "*jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu*" karena dengan shalat seorang hamba akan dikuatkan imannya untuk bertahan dan melanjutkan kehidupannya, hal ini tidak lepas dari sabar karena dengan sabar seorang hamba akan dapat menahan segala emosi, bersikap tenang dan berlapang dada atas segala masalah kehidupan. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa sabar dan shalat dapat membantu penyembuhan mental seseorang yang merasa gagal, dan putus asa, karena dengan mengerjakan keduanya dapat memberikan ketenangan hati dan semangat hidup.

2) Sabar dan Shalat Sebagai Amar Ma'ruf Nahi Munkar

a. Surah Luqman [31]: 17

يٰٓبُنَيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

Artinya: "Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang

mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan.” (Qs. Luqmān [31]:17)

b. Surah Ali ‘Imran [3]: 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar.111) Mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (Qs. Āli ‘Imrān [3]:104)

Kata (صبر) shabr terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf (ص) shad, (ب) ba’ dan (ر) ra’, maknanya berkisar pada tiga hal; 1) menahan, 2) ketinggian sesuatu, dan 3) sejenis batu. Seorang yang sabar, akan menahan diri, dan untuk itu dia memerlukan kekukuhan jiwa dan mental baja, agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkannya. Sabar adalah menahan gejolak nafsu demi mencapai yang baik atau yang terbaik.²⁷

Dalam kitab Tafsir Al-Misbah, Nasihat Luqman pada ayat ini menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan amal shaleh berupa shalat dan kebaikan dari ‘amar ma’ruf nahi munkar, juga nasihat berupa perisai yang membentengi seseorang dari kegagalan yaitu sabar dan tabah. Ma’ruf adalah hal yang baik menurut pandangan umum suatu Masyarakat dan telah mereka kenal luas, selama jalan dengan al-khair (kebajikan), yaitu nilai-nilai Ilahi. Mungkar adalah sesuatu yang dinilai buruk oleh mereka serta bertentangan dengan nilai-nilai illahi

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Jilid XI, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati,2005), hlm.136-138

Pada ayat ini, Lukman mewasiatkan kepada anaknya hal-hal berikut: *Pertama*, Selalu mendirikan Shalat dengan sebaik-baiknya, sehingga diridai Allah. Jika salat yang dikerjakan itu diridai Allah, perbuatan keji dan perbuatan mungkar dapat dicegah, jiwa menjadi bersih, tidak ada kekhawatiran terhadap diri orang itu, dan mereka tidak akan bersedih hati jika ditimpa cobaan, dan merasa dirinya semakin dekat dengan Tuhannya. *Kedua*, Berusaha mengajak manusia mengerjakan perbuatan-perbuatan baik yang diridai Allah, berusaha membersihkan jiwa dan mencapai ke-beruntungan, serta mencegah mereka agar tidak mengerjakan perbuatan-perbuatan dosa. *Ketiga*, Selalu bersabar dan tabah terhadap segala macam cobaan yang menimpa, akibat dari mengajak manusia berbuat baik dan meninggalkan perbuatan yang mungkar, baik cobaan itu dalam bentuk kesenangan dan kemegahan, maupun dalam bentuk kesengsaraan dan penderitaan.²⁸

Hubungan ayat -ayat tersebut dengan penyembuhan adalah dimana shalat adalah puncaknya amal shaleh yang sudah pasti tidak diragukan lagi manfaat mengerjakannya akan membantu memulihkan psikis atau jiwa seseorang dari sakit batin, memberikan ketenangan dan membantu pemulihannya, selain itu ayat ini menjelaskan untuk mengerjakan shalat dan amar ma'ruf nahi munkar dimana sebagai seorang muslim yang beriman kepada Allah ia diharuskan untuk mengerjakannya, karena dengan mengerjakan kedua hal ini, mereka akan lebih mudah dalam

²⁸ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kemenag, Qs. Al-Lukman, [31:17]

menangani ujian kehidupan tidak lupa dengan untuk membentengi diri dengan sabar dan tabah.

3) Sabar dan Shalat Sebagai Terapi Kegelisahan

a. Surah Al-Ma'arij [70]: 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ .

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir; Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya." (Qs. Al-Ma'arij [70]: 19-23)

Manusia diberi sifat dasar gelisah dan berkeluh kesah yakni sangat rakus, kurang sabar, sehingga tidak sabar menghadapi cobaan dan tidak mensyukuri nikmat. Ini ditafsirkan bahwa manusia ketika tertimpa kesulitan, dia sangat resah, sangat sedih dan banyak mengadu. Jika dia mendapatkan kebaikan seperti kekayaan, kelapangan, kedudukan, posisi, kekuatan, kesehatan, kenikmatan-kenikmatan yang lain, dia banyak menolak, menahan, bakhil terhadap yang lain.²⁹

Kemudian Allah SWT mengecualikan orang yang disifati sepuluh sifat setelah ayat ketiga sepuluh sifat, diantaranya yang pertama dan kedua adalah melaksanakan shalat dan terus melaksanakannya. Sesungguhnya manusia diberi sifat-sifat tercela, kecuali orang-orang yang diberi taufik, diberi hidayah menuju kebaikan. Mereka adalah orang-orang yang menjalankan shalat, menjaga waktu dan kewajiban-

²⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj* Jilid 15 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 138.

kewajibannya, tidak meninggalkannya satu waktu pun dan tidak disibukkan satu kesibukan apapun. Mereka menjalankan hakikat shalat, yakni hubungan dengan Allah SWT, ketenangan dan kekhusukan. Mereka tidak mempunyai sifat-sifat suka berkeluh kesah, resah, dan menahan untuk memberi.³⁰

Kesimpulannya pada ayat 23 di atas adalah orang yang mengerjakan shalat tepat waktu dengan mengerjakan setiap syarat dan rukun shalat dengan benar dan memperhatikan keseluruhan syarat shalat disertai dengan kekhusyu'an maka orang tersebut dapat mencegah perbuatan keji dan munkar.³¹ Selain itu Shalat merupakan ibadah yang sangat ampuh dalam mengatasi rasa cemas dan gelisah terhadap suatu hal, dimana hal ini dapat membantu para penderita Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan),³² untuk memulihkan diri, dari rasa cemas dan menciptakan rasa tenang serta membangun rasa percaya diri dalam dirinya.

5. Term Identik Sabar dan Shalat dalam Al-Qur'an

1) Term Identik kata sabar

a. Iffah (عَفَا)

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid XIV, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005), hlm.442.

³¹ Tiara Sukmawati, *Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh al-Ma'ani karya al-Alusi*, Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, (Surabaya: 2020).

³² Gangguan Kesehatan mental yang ditandai dengan perasan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kata “iffah” merupakan ism masdar yang berasal dari kata kerja “عَفَّ-يَعِفُّ-عَفًّا-وَعِفَّةٌ”, kata iffah ini diartikan sebagai sampainya pada sesuatu keadaan dimana jiwa telah menahan dan/atau mengalahkan nafsu, mencegah dan/atau menahan terhadap segala sesuatu yang tidak halal atau sesuatu yang tidak baik, meninggalkan hawa nafsu yang hina, mensucikan jiwa raga”.

Kata “iffah” terulang 4 kali dalam al-Qur’an dengan berbagai isytiqaqnya, yaitu pada Qs. An-Nisa’ ayat 6, Qs. An-Nur ayat 33 dan 60, Qs. Al-Baqarah ayat 273. Secara definitif, kata (عِفَّةٌ) memiliki kedekatan makna dengan (صَبْرٌ) dimana keduanya memiliki stressing point yang sama, yaitu adanya unsur pencegahan, menahan diri terhadap sesuatu yang bersifat hawa nafsu dan hal-hal yang tidak baik.³³

b. Hilm (حِلْمٌ)

Kata “hilm” adalah isim masdar yang berasal dari kata kerja “حَلِمَ-يَحْلِمُ-حِلْمٌ”, kata hilm ini berarti memelihara diri dari tabiat terhadap bangkitnya kemarahan, Kata Hilm ini didalam al-Quran disebut dalam *al-Mu’jam al-Mufahras li al-Fadz al-Quran* disebutkan sebanyak 21 kali. Yakni pada Qs. An- Nur

³³ A. Khoirur Roziqin dan Khoirul Ulum, *Sabar Dalam Al-Qur’an: Kajian Tfasir Maudhu’i*, Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadist, Vol.4, no. 1, Januari 2021, 129.

ayat 58-59, Qs. Yusuf ayat 44, Qs. Al- Anbiya' ayat 5, Qs. Al- Baqarah ayat 225 dan lainnya.³⁴

c. Qana'ah (قَنَاعَةٌ)

Kata “Qana'ah” adalah bentuk ism masdar yang berasal dari kata kerja “قَنَعَ-يَقْنَعُ-قَنَعًا-وَقَنَعَةٌ” yang berarti “رَضِيَ بِمَا قَسَمَ لَهُ” rela atau menerima apa yang dibagikan kepadanya. Sebagaimana dikutip Djamaluddin Ahmad didalam bukunya *At-Thariqotu ila Allah* menjelaskan bahwa Qanaah ialah rela menerima walaupun sedikit.³⁵

Kata Qana'ah di dalam Al-Quran dengan berbagai derivasinya terulang sebanyak 2 kali, yaitu pada Qs. Ibrahim ayat 43 dan Qs. Al-Hajj ayat 36, Sabar yang tergambar dari kata Qana'ah ini adalah sabar untuk menerima keadaan yang ada, yang telah menjadi bagian dari ketetapan Allah.³⁶

d. Zuhud

Kata “zuhud/zuhd” menurut arti bahasa adalah kebalikan dari ar-Roghbah (senang), yang artinya tidak senang. Menurut pendapat Sayyid Abu Bakar Al-Makky Ibnu Sayyid Muhammad Syatho Ad-Dimyati, “Zuhud ialah tidak terpengaruhnya hati dengan harta, bukan tidak adanya harta”.

³⁴ Ibid, 132-134.

³⁵ Sayyid Bakri al-Maki bin Sayyid Muhammad Syatho Dimiyathi Dalam kifayatul atskiya”.

³⁶ A. Khoirur Roziqin dan Khoirul Ulum, *Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tfasir Maudhu'i*, Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist, Vol.4, no. 1, Januari 2021, 134.

Kata “zuhd” didalam al-Quran dalam bentuk derivasinya disebut hanya 1 kali saja yang terdapat dalam Q.S Yusuf: 20. Sabar yang tergambar dari kata zuhud ini adalah sabar untuk tidak terlena dengan kehidupan, kemewahan, dan berbagai kenikmatan dunia.³⁷

2) Term Idetik kata shalat

a. Al-Dzikr (ذِكْرٌ)

Dalam al-Qur'an terdapat 267 kata yang merupakan bentuk derivasi dari kata *ẓikr*. Selain dari 18 kata *ẓakara* (ذَكَرَ) yang berarti laki-laki dan 7 kata *muddakkir* (مُدَكِّرٌ).³⁸ Kata-kata *zikir* dalam al-Qur'an, ada yang mengandung arti ilmu misalnya kata *al-ẓikr* (الذِّكْرُ),³⁹ ada yang mengandung arti ingat, seperti kata *aẓkurahu*, ada juga yang mengandung arti 'ingat di hati dan lisan', misalnya kata *uẓkuru* (أُذَكِّرُ) dan *ẓikr* (ذِكْرٌ).

'Abd Allāh 'Abbās al-Nadwy menyatakan bahwa *zikir* dapat berarti sebutan (mention), ingatan (remembrance or recollection), peringatan (reminder/admonition), do'a (invacation), nama baik (reputation), dan kemasyhuran (renown). Kata *Ṣhalat* (الصَّلَاةُ) yang menunjukkan arti *dzikir*

³⁷ Ibid, 135.

³⁸ M. Quraish Shihab, dkk. *Ensiklopedia Al-Qur'an*, Kajian Kosakata., 192.

³⁹ Lihat Q.S Al-Nahl [16]: 43, pengertian serupa dapat dilihat pada Q.S Al-Anbiyā' [21]: 2, 7, 10, 50, dan 105, Q.S Shād [38]: 1, dan lain-lain.

terdapat pula pada Q.S Al-Baqarah [2]: 239, Nawawi al-Bantaniy memaknai kalimat (فاذكروا الله) dengan Ṣhalat.

b. Istighfar

Ṣalāt (الصلاة) juga memiliki persamaan makna dengan kata istighfār, sebagaimana yang terdapat dalam Q.S Al-dzariyat [51]: 18. Oleh Ibnu Katsir, kata istighfar dalam ayat tersebut di tafsirkan dengan يمشلون (mereka shalat) karena di dalam shalat terdapat permohonan ampunan dan disaat itulah istighfār paling banyak dipanjatkan.⁴⁰

Sedangkan Quraish Shihab menafsirkan, kata istighfār pada ayat tersebut mengandung tiga isyarat keistimewaan sifat yang dilukiskan; pertama, mereka yang sedikit tidur di waktu malam pada saat orang biasanya tidur, kemudian mereka mengisi malam itu dengan ibadah shalat tahajud. Kedua, menjelang waktu subuh tiba mereka mengisi dengan memperbanyak istighfār. Ini mengisyaratkan betapa besar rasa takut mereka kepada Allah, kendati ibadah mereka sudah sedemikian banyak. Dan yang ketiga adalah mewajibkan atas diri mereka sendiri pengeluaran harta di mana orang biasanya kikir mengeluarkan yang diwajibkan atasnya

c. Sujud

⁴⁰ ‘Imaduddin Abu al-Fida’ Ismail ibn Katsir, *Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim* (Riyadh: Dar al-Hadits, 1994), Juz I, 234.

Kata Ṣalāt (الصلاة) juga memiliki kesamaan makna dengan kata sujud seperti yang terdapat dalam Q.S Al-Syu'ara [26]: 219. Ibnu 'Abbas r.a. memaknai kata الساجدين sebagai المصلين “orang-orang yang shalat”.⁴¹

Hamka menjelaskan, bahwa ayat tersebut menggambarkan bagaimana Allah memperhatikan kehusyu'an hamba-Nya di saat ia shalat sendiri maupun secara berjamaah, terutama pada saat ia sujud. Karena di saat itu orang-orang yang shalat benar-benar merendahkan dirinya kepada Tuhan, ia merasa hina di hadapan Tuhan. Dan selain itu, sujud merupakan saat dimana manusia lebih dekat dengan Tuhannya, sebagaimana yang di jelaskan dalam hadis Nabi.

d. Al-Qur'an

Kata Ṣalāt (الصلاة) adalah kata Al-Qur'an. Kata al-Qur'an ditemukan sebanyak 88 kali dalam berbagai redaksi ayat al-Qur'an, dengan beberapa bentuk; seperti, turunan kata قرأ yang terdapat pada 16 tempat, Kemudian dari kata قروء terdapat pada satu tempat, yaitu surat al-Baqarah ayat 228, sedangkan kata قرآن terdapat pada 70 ayat dalam al-Qur'an. Kata al-Qur'an yang menunjukkan makna shalat dapat kita lihat pada Q.S. Al-Isra' [17] ayat 78. Pada ayat ini disebutkan Qur'an al-fajr, yang arti

⁴¹ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim...*, Juz III, 352.

harfiahnya ialah “Qur’an di waktu fajar”, namun Hamka menyatakan bahwa tafsirannya adalah shalat subuh. Hamka lanjut menjelaskan, bahwa para ahli tafsir mengatakan di waktu Subuh itulah di anjurkannya membaca ayat-ayat al-Qur’an yang agak panjang dan bukan pada selainnya.⁴²



⁴² Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah...,Juz VII, 526.

BAB IV

ANALISIS KONSEP SABAR DAN SHALAT DALAM TAFSIR AL- MISBAH SEBAGAI *SELF-HEALING*

Penelitian ini di bangun dengan dua pertanyaan pokok yang telah diuraikan pada bab I. Untuk menjawab pertanyaan tersebut teori analisis yang digunakan adalah Tafsir Maudhu'I dan *Self-healing* yang telah diuraikan pada bab II, selanjutnya pada bab III telah diuraikan data-data yang mendukung proses analisis penelitian, maka pada bab IV ini, peneliti menganalisis data-data tersebut sesuai dengan teori yang telah dicantumkan sebelumnya sehingga bisa menjawab dua pertanyaan dasar penelitian.

A. Konsep Sabar dan Shalat Sebagai *Self-Healing*

Dari data yang telah dikumpulkan sebelumnya, dijelaskan data-data terkait sabar dan shalat bisa menjadi media penyembuhan diri. Sabar yang memiliki arti sikap menahan diri dari segala macam bentuk kesulitan, Sedangkan shalat yang merupakan sarana komunikasi hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah. Kedua ibadah ini dikatakan dapat menjadi media penyembuhan diri (*self-healing*), karena ibadah sabar dan shalat dapat memberikan rasa tenang, rasa aman dan rasa tentram dalam hati, selain itu keduanya ini merupakan solusi mental yang dapat menjernihkan pikiran dan hati seseorang serta membantu menjaga kesehatan mentalnya. Sabar dan shalat dapat membantu penyembuhan diri baik fisik maupun psikis seseorang.

Sebagai hamba Allah SWT, manusia tidak terlepas dari segala ujian yang menimpa padanya, baik musibah yang berhubungan dengan diri sendiri maupun musibah yang menimpa pada sekelompok orang. Terhadap segala kesulitan dan kesempitan yang bertubi-tubi maka hanya sabar dan shalat yang dapat memelihara seorang muslim dari kejatuhan dan kebinasaan. Kondisi mental sangat menentukan dalam kehidupan. mental yang tidak sehat dapat mengakibatkan jasmani yang sakit dan rapuh. Dan hanya orang yang sehat mentalnya yang dapat merasakan kebahagiaan, mampu dan sanggup menghadapi berbagai kesukaran serta berani menjawab tantangan hidup.

Dalam menghadapi cobaan kehidupan seseorang diharapkan dapat menerapkan perasaan yang penuh dengan kesabaran, berdo'a (shalat) dan tawakal kepada Allah SWT disertai dengan hati yang ikhlas dan tetap dilandasi iman dan taqwa pada Allah SWT. Apapun bentuknya, baik itu berupa nikmat atau musibah hendaknya diterima sebagai karunia Allah SWT yang wajib disyukuri sesuai dengan ketentuan syariat agama Islam.

Sabar dan Shalat merupakan media yang paling ampuh dalam mengobati berbagai gangguan mental. Kesabaran merupakan salah satu ciri mendasar orang yang bertaqwa kepada Allah Swt. Bahkan sebagian ulama mengatakan bahwa kesabaran merupakan setengahnya keimanan. Sabar memiliki kaitan yang tidak mungkin dipisahkan dari keimanan. Para ulama membagi kesabaran menjadi tiga hal yakni sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar untuk meninggalkan kemaksiatan dan sabar menghadapi ujian dari Allah.

Sedangkan Shalat yang merupakan pedoman bagi kehidupan manusia hendaknya dilakukan dengan penuh rasa khusyuk dan penghormatan dalam beribadah kepada Allah Swt. Ketika seseorang sedang melaksanakan shalat peting baginya untuk memahami makna shalat yang terkandung dalam setiap bacaan karena hal tersebut menjadikan manusia lebih mudah dalam mendekati diri kepada Allah karena dengan menguatkan rasa khusyuk dalam shalat dapat meneguhkan hati dan jiwa mereka untuk selalu ingat kepada Allah. Selain itu, dengan melaksanakan shalat seseorang akan mencapai derajat keyakinan yang tinggi sampai mencapai mahkota ketenangan.

Menurut Ibnu Mubarak meriwayatkan dari Sa'id ibn Jubair mengatakan bahwa Sabar menjadi tempat pengaduan hamba kepada Allah Swt. atas apa yang sedang menyimpannya dan mengharapkan pahala kepadanya.¹ Sedangkan shalat merupakan bentuk pertolongan yang terbesar dari Allah kepada hambanya berupa ketetapan dan keyakinan hati dalam segala urusan, hal ini telah di jelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Anabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: *Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Qs. Al-'Ankabūt [29]:45)*

¹ Dr. H. Ridhadhani, M.pd, *Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Berbasis Al-Qur'an*, IAIN Antasari Press, 2019, 23.

Selain itu perintah untuk bersabar telah disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 153 untuk meminta pertolongan kepada Allah dengan bersabar dan shalat. Musibah bisa berbentuk ujian atau teguran dari Allah SWT. dan tidak jarang musibah dapat berdampak pada kondisi kesehatan manusia. Adakalanya dalam menghadapi cobaan atau musibah, manusia akan merasa khawatir, sedih, takut bahkan hingga depresi. Pada kondisi tersebut penting adanya iman, tawakkal dan sabar sebab hal tersebut dapat mengingatkan diri kepada-Nya. Dengan selalu ingat pada Allah akan memasrahkan segala hal yang terjadi kepadanya dan melakukan segala usaha dengan semampunya dan tentu rasa gelisah dan yang semisalnya dapat berkurang.

Dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa shalat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, yang telah dijelaskan dalam surah Thaha ayat 14,

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: *Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakkanlah salat untuk mengingat-Ku. (Qs. Thāhā [20]:14).*

Seorang yang senantiasa melaksanakan shalat dan menerapkan kesabaran dalam segala tindakannya akan mendapati dirinya selalu diliputi rasa tenang dan tentram dalam hatinya. Hal ini sudah Allah jelaskan dalam surat al-Ma'arij ayat 19-23 bahwa orang yang shalat dan bersabar akan memiliki jiwa yang stabil dan tenang. Selain itu keduanya dapat menghasilkan manfaat bagi kehidupan manusia yakni dapat mengendalikan

dan memperbaiki emosi secara baik, dapat berfikir dengan tenang dan tidak mudah putus asa, dapat membangun kepercayaan diri dan menerima kenyataan hidup, serta memberikan rasa tenang dan tentram pada diri manusia.² Sedangkan manfaat shalat yakni dapat memberi efek positif bagi mereka dalam meningkatkan hubungan agama dan spiritual dengan Allah, juga dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial dengan Masyarakat yang lainnya. Karena dengan shalat selain dapat menjalin hubungan langsung dengan Allah Swt tetapi juga dapat meningkatkan hubungan sosial yang lebih komunikatif dan produktif.

B. Penafsiran Quraish Shihab Terhadap ayat-ayat Sabar dan Shalat

Melihat dari pemikiran M. Quraish Shihab terkait penafsiran ayat-ayat sabar dan shalat, maka dapat dikatakan bahwa pemikirannya sangat relevan dengan kesehatan mental, karena sabar dan shalat itu bagian dari metode untuk membentuk mental yang sehat atau bisa dibidang sebagai terapan penyembuhan diri (*self-healing*) seseorang. Hal ini sebagaimana pendapat Muhammad Ustman Najati bahwa sabar merupakan indikator kesehatan mental karena dalam sabar tersirat kemampuan individu memikul kesulitan hidup tegar dalam menghadapi berbagai bencana dan cobaan hidup, sedangkan shalat sendiri menjadi sarana menghadirkan solusi, sebagai terapi kegelisaan serta sebagai penenang jiwa.³

² Ernadewita dan Rosdialena, *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, Vol.3, No. 1, 2019.

³ Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka alfarizi, Pustaka, Bandung, 2005, 312.

Dalam bukunya wawasan Al-Qur'an tentang do'a dan dzikir M. Quraish shihab mengatakan bahwa untuk mengetahui substansi shalat yang masih berhubungan erat dengan dzikir, telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, sebagaimana firman-Nya: Qs. Thaha [20:14], yang perlu digaris bawahi bahwa untuk mencapai tujuan dimana shalat sebagai sarana dzikir, maka siapapun perlu untuk mengetahui substansi shalat yakni dengan mengingat kebesaran Allah dan mengagungkan-Nya. Karena siapapun yang mengingat Allah dia terpelihara dari kedurhakaan, dosa dan ketidakwajaran dan sesungguhnya mengingat Allah yakni dengan shalat lebih besar keutamaannya dari ibadah-ibadah lain. Allah mengetahui apa yang senantiasa kita kerjakan baik ataupun buruk.

Shalat termasuk dzikrullah, ia merupakan jenis dzikir terbesar dan yang paling utama, tujuan shalat adalah agar manusia dapat selalu mengingat Allah, berdzikir (mengingat Allah) membantu seorang hamba untuk dapat lebih fokus, tenang dan damai. Shalat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar sekaligus dapat menenangkan hati, pikiran dan jiwa manusia. hal ini terdapat dalam firman Allah dalam surah al 'Ankabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: *Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Qs. Al-'Ankabūt [29]:45)*

Penafsiran sabar dan shalat dalam al-Qur'an sebagai bentuk dari penyembuhan yakni dapat berguna sebagai berikut:

1. Sebagai Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa identik dengan keadaan seseorang yang berada dalam hidup yang seimbang, mampu mengkondisikan dirinya dengan lingkungan sekitar, mampu menjaga pikiran, perebutan serta penuh pertimbangan dalam tindakan dan selalu bersikap tenang.⁴

Sabar dan shalat memiliki dampak dan pengaruh yang sangat kuat untuk mengobati rasa cemas, gundah, serta galau yang ada dalam diri manusia. salah satu cara mengobati rasa tersebut adalah dengan melaksanakan shalat yang khusyuk disertai dengan kesabaran yang kuat, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri kepada Allah, serta meninggalkan segala kesibukan duniawi. maka dari itu, seseorang yang melakukan hal tersebut akan mendapati rasa aman, tenang, tentram dan damai.

Semua itu karena hubungan antara manusia dengan Allah dapat terjadi melalui shalat. juga tidak lepas dari kesabaran karena shalat tidak dapat terlaksana dengan baik kecuali dengan tingakta kesabran yang tinggi. Hubungan tersebut menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar, yang memerikan pengaruh dan perubahan penting baik dalam fisik maupun

⁴ Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Nuansa Baru, 2001), 183.

psikis. Kekuatan tersebutlah yang menghilangkan stress, dan bahkan menyembuhkan berbagai penyakit.

Sabar dan Shalat dapat menciptakan ketenangan pada diri seseorang seperti Firman Allah dalam surat ar-Ra'dd:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Qs Ar-Ra'd [13]:28)

Ketenangan jiwa merupakan tingkat permulaan keimanan seorang hamba. Allah hanya menganugerahkannya pada orang-orang yang beriman. Tidak cukup hanya dengan meminta pertolongan dalam shalat, namun sangat disayangkan ketika shalat hanya dikerjakan tanpa di sertai dengan rasa khusyuk, karena dengan mengerjakan shalat secara khusyuk akan memberikan rasa tenang, aman dan tentram terhadap batin seseorang. ketenangan jiwa akan menghasilkan keseimbangan hidup yang baik.

2. Sebagai Sumber keimanan dan ketentraman

Keimanan dan ketentraman merupakan dua unsur yang dapat menguatkan pribadi manusia. kekuatan iman yang sempurna yang ada pada diri manusia maka akan menjadi tameng penyelamat dan benteng dari segala bahaya. banyak yang tidak sadar bahwa pengaruh lingkungan yang baik disengaja ataupun tidak, dapat berdampak pada psikis ataupun jiwa.

Maka dari itu, shalat sebagai ibadah dapat menjadi penetralisir dan penguat iman serta sabar sebagai penenang.⁵

Pada dasarnya, banyak problematika dan ketegangan yang menimpa banyak manusia, baik kesulitan yang bersifat materi ataupun bersifat spiritual maka dari itu Allah menganjurkan agar menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong. hal itu sudah dijelaskan dalam surah al-Baqarah ayat 45, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: *Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (Qs. Al-Baqarah [2]:45)*

Pada ayat ini tertulis Sabar mampu menahan diri/jiwa seseorang untuk tidak melakukan hal yang Allah benci. Sabar lebih dulu dari salat. Tidak akan sempurna salatnya seorang muslim jika tidak disertai kesabaran di dalamnya. Jika antara sabar dan salat terjalin komunikasi secara harmonis dengan diri seseorang, maka akan memberikan dampak baik (seyogyanya) muncul pada diri manusia, dan menghilangkan apa yang sepatutnya dikarenakan sabar dan salat. Seorang muslim yang beriman sepenuh hati, akan selalu berlindung dan memohon kepada Allah, karena mereka sadah bahwa Allah Maha Mendengar, Maha Melihat dan Penguasa segala sesuatu serta hanya kepada Allah segala sesuatu dan urusan akan dikembalikan.

Dalam mengatasi masalah kejiwaan, shalat memiliki dampak yang sangat efektif untuk menyembuhkan manusia dari derita yang dialaminya.

⁵Hilmi Kully, *Mukjizat Kesehatan Gerakan Shalat*, (Jogjakarta: Hikam Pustaka, 2007),163.

Selain itu shalat juga dapat memberikan pemantapan jiwa dan kemauan yang kuat agar bersandar dan menyerahkan diri dan segala sesuatunya kepada Allah. Sehingga apabila sudah diserahkan semua urusan itu kepada Allah, maka jiwa dan badan serta psikis akan menjadi lebih tenang. Semua itu karena sudah ada yang diyakini bahwa ada yang lebih kuasa dan lebih berhak dalam menangani segala urusan itu, yaitu Allah. Jiwa yang sudah terlatih demikian, akan juga terlatih untuk selalu mencintai diri pribadi dan sekitarnya, mencintai aturan dan mematuhi peraturan dalam tatanan kehidupan. Karena semua itu sudah dilatih dengan teraturnya dalam melaksanakan shalat tanpa adanya rasa keterpaksaan.

Melalui shalat, jiwa secara pribadi akan terbimbing dalam menyelesaikan segala macam permasalahan, sedangkan melalui kesabaran kepribadian akan dapat menahan segala macam emosi dan juga memberi ketenangan dan ketentraman pada jiwa yang kacau. Karena dalam shalat menunjukkan adanya sikap batin untuk mendapatkan kekuatan, kepercayaan, keberanian diri untuk menjalani kehidupan yang lebih terarah. Apabila dengan shalat kepuasan batin sudah diraih, maka langkah selanjutnya adalah dengan dzikir dan doa kepada Allah, untuk mendapatkan ketentraman dan ketenangan hati. Setelah itu dilanjutkan dengan membaca dan mendalami makna dari ayat-ayat al-Quran, agar jiwa terus mendapat bimbingan agar selalu ikhlas dalam beramal dan perbuatan serta dapat

memiliki sikap tawadhu' sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam Al-Qur'an.⁶

3. Sebagai Terapi kegelisahan dan Pemberi solusi

Islam menawarkan banyak cara dalam menyikapi berbagai persoalan hidup, seperti sabar dan salat. Salat merupakan ibadah yang sangat ampuh dalam mengatasi kegelisahan serta hal-hal lain. Hanya saja kebanyakan orang tidak memahami makna esoterik dalam salat. Dalam Surat al-Ma'arij ayat 19-23 dijelaskan bahwa Shalat dapat memberi solusi, Allah telah memberikan berbagai solusi pada hamba-Nya melalui perantara agama yang dipeluknya. Setiap syariat yang dibuat, bukan semata untuk mengekang atau memberikan beban. Namun di setiap perintah-Nya mengandung makna *sirr* (tersembunyi) yang memberikan maslahat pada diri pelakunya. Salah satu solusi yang ditawarkan Islam yakni, sabar dan salat. Qs. Al-Ma'arij [70]: 19-23:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ۝ ﴾

Artinya: *Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya, (Qs. Al-Ma'arij [70]:20)*

Pada surat al-Ma'arij ayat 19-23, Quraish shihab mengatakan bahwa sesungguhnya manusia bersifat *hala'* (sangat gelisah dan marah bila ditimpa kesusahan dan sangat kikir bila mendapat kebaikan dan kemudahan). Kecuali orang-orang yang senantiasa mengerjakan shalat dan tetap

⁶ Firdaus, "Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Jiwa dan Mental Yang Hakiki", Jurnal al-Adyan, Vol. XI, No. 1 (Januari-Juni, 2016), 14-15.

melakukannya tanpa meninggalkannya sekalipun, mereka akan mendapat petunjuk dan kemudahan dari Allah swt.⁷ Lebih jelasnya ayat ini mengindikasikan bahwa sifat dari manusia di antaranya adalah berkeluh kesah. Sifat ini akan muncul jika manusia itu ditimpa rasa takut, panik ataupun sebuah musibah, selanjutnya sifat manusia dari ayat ini adalah enggan memberi bantuan kepada orang lain yang membutuhkan. Dari dua sifat itu tidak dimiliki oleh manusia yang rajin dalam shalatnya dan menjadikan shalatnya sebagai sarana kebutuhan dan kewajiban dalam beribadah kepada Allah.

Selanjutnya adalah sabar sebagai terapi *self-healing* yaitu dimana sabar adalah penerimaan seorang hamba atas ketetapan yang Allah berikan dengan tidak berkeluh kesah dan putus asa. Seseorang yang sabar diikuti dengan rasa keimanan akan memberikan kekuatan dan ketenangan dalam jiwa tatkala menghadapi musibah, sebab ia telah menyerahkan segala perkara hanya kepada Allah. Melalui sabar seseorang dapat meningkatkan iman dan takwanya kepada Allah.

Sabar juga merupakan sikap yang dapat mengarahkan seseorang jauh dari rasa gelisah, cemas, dan kekhawatiran dalam jiwanya, yang mana dengan kesabarannya dapat memberikan implikasi kepada kesehatan mental dan jiwa seseorang. Dengan sabar, seseorang berusaha untuk menyeimbangkan kondisi jiwa dan mentalnya dari berbagai persoalan kehidupan, sehingga seseorang akan terbiasa sabar baik dalam keadaan

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005).

susah maupun senang. Sabar, selain diterapkan sebagai solusi dalam menghadapi masalah, juga berperan penting dalam berbagai bidang lainnya, seperti halnya yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an:1) Bersabar dalam menghadapi perbedaan pendapat/ keimanan. 2) Bersabar dalam memelihara persatuan dan kesatuan. 3) Bersabar dalam mengerjakan shalat/ berdo'a. 4) Bersabar dalam menghadapi berbagai musibah. Sedangkan shalat selain sebagai pemberi solusi, shalat juga punya manfaat lainnya, yaitu sebagai terapi kegelisahan (Anxiety), sebagai penenang jiwa dan juga sebagai pemberi kebahagiaan.

4. Sabar dan shalat sebagai Amar Ma'ruf Nahi Munkar

Sabar dan Shalat sebagai Amar Ma'ruf Nahi Munkar terdapat dalam Qs. Lukman [31]: 17, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يٰٓبُنَيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (Qs. Luqmān [31]:17)

Surat Luqman ayat 17, Quraish shihab menjelaskan bahwa ayat ini menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan amal-amal saleh yang puncaknya adalah shalat serta amal-amal kebajikan yang tercermin dalam amar ma'ruf dan nahi munkar juga nasehat berupa perisai yang membentengi seseorang dari kegagalan, yaitu sabar dan tabah. Menyuruh mengerjakan ma'ruf, mengandung pesan untuk mengerjakannya karena

tidaklah wajar menyuruh sebelum diri sendiri mengerjakannya. Demikian juga melarang kemungkaran menuntut agar yang melarang terlebih dahulu mencegah dirinya.⁸ Kesimpulannya ayat ini mengindikasikan bahwa Lukman as. mewasiatkan kepada anaknya dan setiap muslim tiga hal yang diantaranya yaitu wasiat untuk selalu mendirikan shalat dengan khushyuk agar diridhoi Allah, wasiat untuk berusaha mengajak manusia agar mengerjakan perbuatan-perbuatan baik yang diridai Allah, berusaha membersihkan jiwa dan mencegah mereka melakukan perbuatan dosa, wasiat untuk selalu bersabar dan tabah terhadap segala macam cobaan yang menimpa mereka.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa dengan sabar dan shalat dapat memberikan penyembuhan diri terhadap psikis seseorang, yang secara psikologi dapat membantu dalam hal mental health. Penafsiran sabar dan shalat sebagai *self-healing* nyatanya dapat memberikan banyak hal yang sangat berguna bagi kehidupan seseorang, seperti halnya dapat memberikan ketenangan jiwa pada seseorang yang terluka batinnya memperbaiki mental dan pribadi seseorang, sehingga dapat membangun pribadi yang berani, optimis dan percaya pada diri sendiri bahwa semua ujian yang dihadapi akan dapat terselesaikan, kemudian dapat memperkuat sumber keimanan dan ketentraman pada jiwa seseorang yang masih diliputi luka batin, dengan sabar dan shalat, akan memperkuat keimanan seseorang dan lebih mendekatkan diri kepada Allah sehingga akan diberi kelapangan hatinya.

⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah "Pesan, Kesan Dan Keseharian Al-Qur'an"* Cet V. Bandung: PT. Mizan Pustaka. 308-309.

Juga sebagai terapi kegelisahan, yakni sabar dan shalat dengan perlahan telah menyembuhkan hati yang terluka karena rasa gelisah, cemas, tidak percaya diri, ataupun putus asa, sabar dan shalat sebagai solusi dalam menghadapi ujian hidup, dari ayat diatas dijelaskan bahwa dalam menghadapi masalah kehidupan seseorang hendaknya meminta pertolongan kepada Allah melalui shalat dan bersabarlah untuk mendapatkan solusi dari-Nya, dan membangun dinding keberanian dalam menghadapi ujian dan luka batin. Kemudian yang terakhir nasihat untuk mengerjakan shalat dan sabar sebagai puncaknya amal shaleh yang membentengi manusia dari kegagalan serta anjuran untuk mengerjakan amar ma'ruf nahi munkar.

Dari pemaparan diatas telah banyak diketahui manfaat dan kegunaan sabar dan shalat dalam kehidupan manusia, Selain sebagai ibadah juga berperan sebagai penyembuhan diri seseorang secara psikis maupun batinnya, dengan begitu manusia tidak perlu terlalu cemas ataupun gelisah dalam menghadapi segala ujian yang diberikan Allah karena dengan sabar dan shalat, ia dapat meminta solusi dan pertolongan kepada-Nya dalam menyelesaikan ujian tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

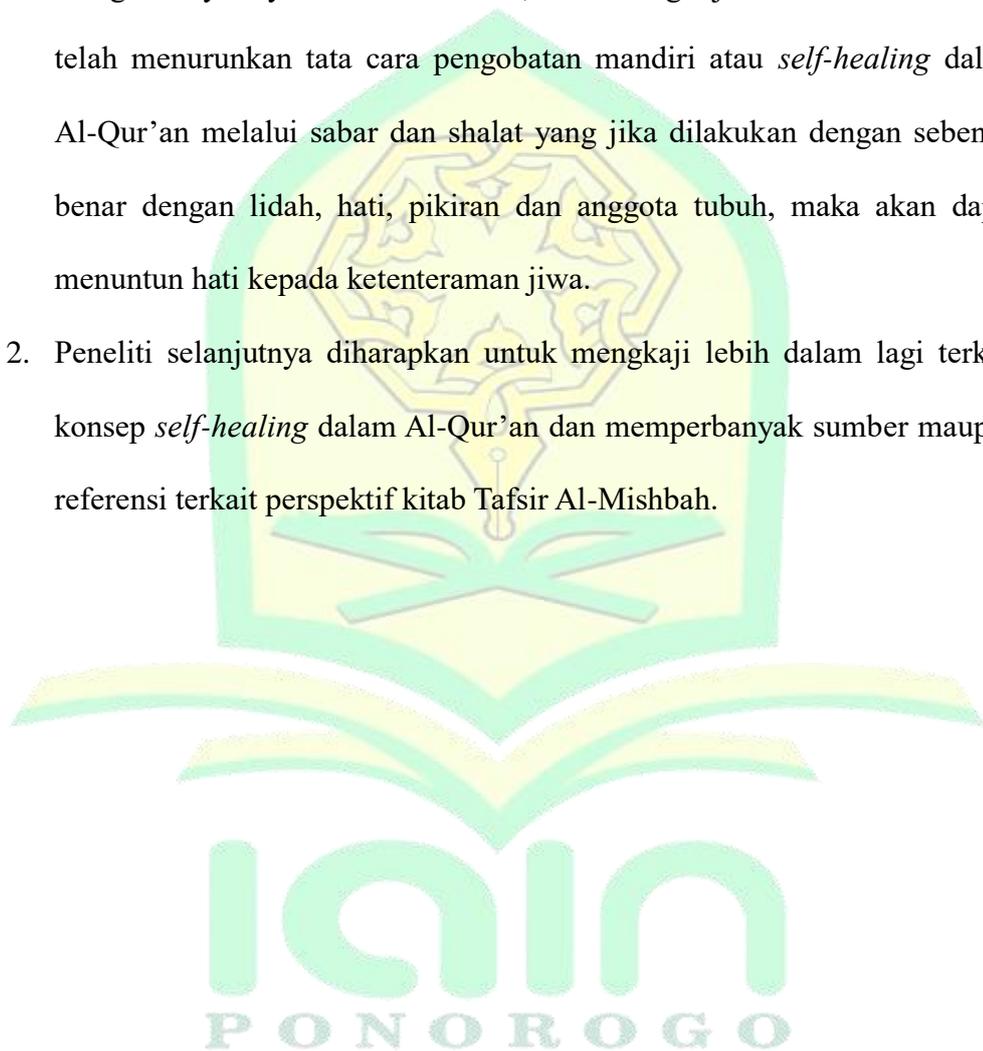
Dari beberapa pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diambil kesimpulan dari rumusan masalah yang telah disebutkan pada bab sebelumnya sebagai berikut:

1. Konsep sabar dan shalat sebagai *self-healing* dapat memberikan banyak manfaat kehidupan yakni, dapat memberikan ketenangan jiwa pada seseorang yang terluka batinnya, memperbaiki mental dan pribadi seseorang, kemudian dapat memperkuat sumber keimanan dan ketentraman pada jiwa seseorang yang masih diliputi luka batin, dan juga sebagai terapi penyembuhan dari kegelisahan bagi para penderita Anxiety (kegelisahan berlebih), yang dapat memberikan ketenangan hati membantu ia lebih rileks, membantu mengurangi rasa cemas serta membangun rasa percaya diri.
2. Penafsiran ayat sabar dan shalat memberikan penjelasan terkait pentingnya penerapan sabar dan shalat dalam kehidupan sebagai sumber ketenangan hati yang goyah, sebagai solusi dalam menghadapi ujian hidup, selain itu juga dapat membantu menghadapi rasa gelisah, cemas ataupun putus asa dalam menghadapi masalah apapun, Secara psikologis sabar dan shalat dapat membantu dalam mendapatkan ketenangan jiwa, membantu memperbaiki pikiran negative, membangun kepercayaan diri

seseorang, mengobati rasa cemas dan kegelisahan serta membantu meningkatkan keimanan dan rasa tenang dalam kehidupan.

B. Saran

1. Dalam penafsiran M. Quraish Shihab pada kitab Tafsir Al-Mishbah mengenai ayat-ayat sabar dan shalat, sudah sangat jelas bahwa Allah SWT telah menurunkan tata cara pengobatan mandiri atau *self-healing* dalam Al-Qur'an melalui sabar dan shalat yang jika dilakukan dengan sebenarnya dengan lidah, hati, pikiran dan anggota tubuh, maka akan dapat menuntun hati kepada ketenteraman jiwa.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih dalam lagi terkait konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dan memperbanyak sumber maupun referensi terkait perspektif kitab Tafsir Al-Mishbah.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, Abd Hayy, *al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, Kairo: al-Hadharat al-Ghorbiyah, 1977.
- Alby, Sholahuddin, “*Makna Syifa’ dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab dan Al-Sya’rawi)*”, Skripsi Sarjana, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2017.
- Al-Iskandari, Ibnu ‘Atha’illah, *Terapi Ma’rifat Tujur Penerang Hati: Shalat*, Zaman: Jakarta, cetakan III, 2013.
- Al-jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Asrarus Shalah wal farqu wal muwazanah baina dzauqis shalah wa sima’*, (Jakarta: Qisthi Press, 2013). Diambil Ihsan Shobari dan Hasan Mud’is dkk, *Sholat Prespektif Kaum Sufi*, Jurnal Universitas Sunan Gunung Djati: Syifa al-Qulub 4, 2019.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003.
- Amilatul, Lia, “*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*” Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016.
- Arroisi, Jarman dan Novita Sari, “*Bahagia Prespektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas*”, Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial, dan Budaya, 2020.
- Baidan, N., & Aziz, E. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Pustaka Pelajar. 2016.
- Baer, Ruth A. dkk, “*Measuring Mindfulness,*” dalam *Kajian Virtual Self-Healing*, ed. Pihasniwati, 2022.
- Cahyadi, Asadi, “*Psikologi dalam Pandangan Islam*”.
- Cita, Errick Endra, Tri Wulandari dan Yuni Permatasai Istanti, “*Terapi Islamic Self-Healing terhadap Quality of life pada Klien Gagal Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa*”, Muhammadiyah Journal of Nursing, 2016.
- Danial, Achmad, “*Perpecahan Umat Beragama dalam Al-Qur’an*”.
- Dr. H. Ridhadhani, M.pd, *Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Berbasis Al-Qur’an*, IAIN Antasari Press, 2019.

- Ernawati, Siti, *Konsep Sabar Menurut Quraish Shihab dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental*, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisanga, Semarang, 2009.
- Ernadewita dan Rosdialena, *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, 2019.
- Firdaus, “*Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Jiwa dan Mental Yang Hakiki*”, Jurnal al-Adyan, 2016.
- Ghazali, Moh. Syadzili Ilham, *Sabar Sebagai Terapi Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali*, (Jurnal Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Ushuluddin, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo).
- Gufron, Muhammad, *Ulumul Qur'an: Praktis dan Mudah*. Teras. 2013
- Harifa, Afni Mulyani, “*Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*”, Universitas Negeri Syarif Hidayatullah, 2022.
- Hariwijaya, *Metodologi dan Teknik Penulisan SKRIPSI, TESIS, DAN DISERTASI* (Yogyakarta, Diandra Kreatif), 2017.
- Hidayat, Asep Akhmad, *Mata Air Bening Ketenangan Jiwa: 17 cara meraih ketentrangan dan keuliaan (Prespektif Tasawuf)*, Mari Kita Bersabar. Bandung: Marja, Cetakan IV, 2013.
- HR. Ahmad dalam *al-Musnad* [5/388] dan Abu Dawud [2/35]. Dihasankan al-Albani dalam *Shahih Sunan Abi Dawud*.
- HR. Ahmad dalam *Kitab Musnad*, [3/199].
- Imam dkk, Al-Qalam Jurnal Keagamaan.
- Iqbal, Muhammad, “*Metode Penafsiran al-Qur'an M. Quraish Shihab*”, Jurnal TSAQAFAH 6, 2010.
- Isa, Syaikh 'Abd al-Qadir, *Hakikat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta: Qisthi Press), 2005.
- Istiqamah, Sekar, *Shalat dalam Al-Qur'an Menurut Penafsiran Hamka dan Quraish Shihab*, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2018.

- Junaedi, Dedi, *“Konsep dan Penerapan Takwil Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah”*, Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya 2, 2017.
- Khafifah, Siti, *“Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress”*, (Skripsi S1, Universitas Islam Negeri Gunung Djati, Bandung, 2010).
- Kully, Hilmi, *Mukjizat Kesehatan Gerakan Shalat*, (Jogjakarta: Hikam Pustaka, 2007).
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah /2:153.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Qs. Ar-Radd/13:22
- Lajnah Pentashihan al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012).
- Lufaei, *“Tafsir Al-Mishbah: Tekstualitas, Rasionalitas dan Lokalitas Tafsir Nusantara”*, 2019.
- Matondang, Asnawati, *Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Masyarakat Sosial*, (Universitas Islam Sumantra Utara, Jurnal Wahana Inovasi, 2019.
- Mu'min, Ma'mun, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2016).
- Maleteng, Dahlia, *“Implikasi Doa terhadap Kesehatan Jiwa (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Doa dalam Tafsir Al-Sya'râwî)”*, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019).
- Mustaqim, Achmad, *Madzahib tafsir: peta metodologi penafsiran al-Qur'an periode klasik hingga kontemporer*. Nun Pustaka. 2003.
- Mujib, Abd, dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Nuansa Baru, 2001.
- Mubarok, Achmad, *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001.
- Munir, Misbachul, *“Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulumuddin,”*, Spiritualis, 2019.
- Najati, Muhammad Ustman, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW.*, penerjemah: Wawan Djunaedi Soffandi, Jakarta: Mustaqiim, 2003.

- Neff, “*Self-Compassion: Stop Beating You self-Up and Leave Insecurity Behind,*”
Dalam Self-Healing Is Knowing Your Own Self, ed. Diana Rahmasari
(Surabaya: Unesa University Press, 2015).
- Non farmakologi merupakan istilah psikologi yang berarti strategi penyembuhan
tanpa menggunakan obat-obatan. (Cristiani dewi mayasari, “Pentingnya
Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang
Perawat”, *Jurnal Wawasan Kesehatan*1, 2016).
- Nur, Afrizal, “*M. Quraish Shihab dan Rasionalisasi Tafsir*”, *Jurnal Ushuluddin*,
2012.
- Nurjannah, Erpy, *Self-Healing Prespektif Al-Qur’an (Study Komparatif Tafsir At-
Thobari, Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Munir)*, Fakultas Ushuluddin dan
Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur’an, (Jakarta, 2022).
- Pratiwi, Diyana Dwi, “*Penyakit Hati dan Terapinya dalam Al-Qur’an Perspektif
Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).
- Rahmasari, Diana, *Self-Healing Is Your Knowing Own Self*, (Surabaya: Unesa
Universty Press, 2020).
- Rahmatika, Saila, Dkk, *Konsep Self-Healing prespektif Al-Qur’an dan Psikologi
(Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*, *Asy-Syari’ah: Jurnal Hukum
Islam*, 2023.
- Razaq, Abd, Dkk, *Konsep Self-Healing Prespektif Al-Qur’an dan Psikologi (Studi
Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*, *Asy-Syari’ah: Jurnal Hukum Islam*,
(Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim), 2023.
- Saputra, Dedi, *Buku Makna Setiap Gerakan Dalam Shalat (Paduan agar Shalat
Khusyu’)*, 2019.
- Sabiq, Sayyid, *Fiqih Sunnah*, Terj. Khoirul Amru Harahap dkk., (Jakarta:
Cakrawala Publishing, 2011).
- Santana, Septiawan, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta:
Yayasan Pustaka Obor, 2010).
- Shihab, Moh. Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*
Jilid 1-15, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2005).

- Shihab, Moh. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Penerbit Mizan, 1996).
- Shihab, Moh. Quraish, *Kaidah Tafsir*, Lentera Hati Group, 2013.
- Shihab, Moh. Quaish, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Doa dan Dzikir*, Lentera Hati (Jakarta, April 2018).
- Shihab, Moh. Quraish, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007.
- Sholeh, Moh. dan Imam Musbikin, *Agama sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Pers, 2018).
- Sukino, *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Kontekstualitasnya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan*, IAIN Pontianak, Jurnal Ruhama, 2018.
- Sukmawati, Tiara, *Salat sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh al-Ma'ani karya al-Alusi*, Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, (Surabaya: 2020).
- Wartini, Atik “*Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah*”, Hunafa: Jurnal Studia Islamika 11,2014).
- Wartini, Atik, “*Tafsir Feminis M. Quraish Shihab: Telaah Ayat-Ayat Gender dalam Tafsir al-Misbah*”, Palastren 6, 2013.
- Wahyuningrum, Aisa Hasanah, *Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa*, (Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling, IAIN Salatiga, 2021).
- Wahyudi, Tubagus, (*Founder Kahfi Motivator School*), Banten.