

**URGENSI *SELF-HEALING* DALAM SURAH YUSUF AYAT 23-24
PERSPEKTIF *TAFSIR AL AZHAR***

SKRIPSI



Oleh :

Dwi Putri Ahmawati

NIM: 301200035

Pembimbing:

Irma Runtianing UH, M.S.I.

NIP. 197402171999032001

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara,

Nama : Dwi Putri Ahmawati

NIM : 301200035

Jurusan : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir (IAT)

Judul : Urgensi *Self healing* dalam surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif
Tafsir al-Azhar

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujii dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 5 April 2024

Mengetahui,
Pembimbing



Irina Rūmtianing UH
Irina Rūmtianing UH, M.S.I
NIP. 197402171999032001

Menyetujui,
Pembimbing

Irina Rūmtianing UH
Irina Rūmtianing UH, M.S.I
NIP. 197402171999032001





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

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan oleh Dwi Putri Ahmawati (301200035) pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 30 Mei 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag):

Hari : Senin

Tanggal : 12 Juni 2024

Tim penguji:

- | | | |
|-----------------|------------------------------|-----------------|
| 1. Ketua Sidang | : Meyrina Eka PB, M. Psi. | (<i>Hank</i>) |
| 2. Penguji 1 | : Ahmad Faruk, M. Fil. I | (<i>AF</i>) |
| 3. Penguji 2 | : Umar Faruq Thohir, M. S. I | (<i>UFT</i>) |

Ponorogo, 12 Juni 2024

Mengesahkan,



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Skripsi yang ditulis oleh mahasiswa :

Nama : Dwi Putri Ahmawati

NIM : 301200035

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IA)

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)

Judul : Urgensi *Self Healing* Dalam Surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif *Tafsir Al Azhar*

Menyatakan bahwa naskah skripsi atau tesis telah diperiksa dan disahkan 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 dari penulis.

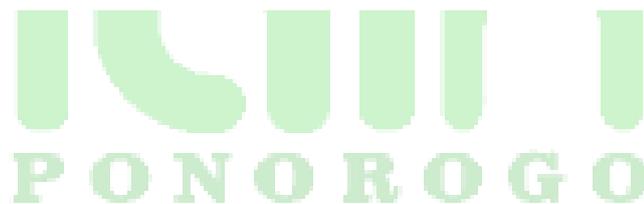
Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya

Ponorogo, 15 Juni 2024

Penulis,



Dwi Putri Ahmawati



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Putri Ahmawati
NIM : 301200035
Jurusan : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Urgensi *Self healing* dalam surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif *Tafsir al-Azhar*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil penelitian saya sendiri, bukan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain (plagiasi). Saya akui sebagai hasil tulisan penelitian atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 5 April 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 10,000 Indonesian Rupiah banknote. The banknote is partially visible, showing the number '10000' and the words 'SERBUHAN KEMERDEKAAN' and 'MELAKUKA TEMPAT'. The signature is written in a cursive style.

Dwi Putri Ahmawati

ABSTRAK

Ahmawati Dwi Putri. 2024. Urgensi *Self healing* dalam Surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif *Tafsir al-Azhar*. **Skripsi.** Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo Pembimbing Irma Rumtianing UH, M.S.I.

Kata Kunci: *Self Healing*, Al-Qur'an, Metode, Tafsir *Maudhu'i*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pernyataan tentang perspektif *Tafsir Al Azhar* tentang surah yusuf ayat 23-24, sementara itu teori *Self healing* adalah suatu proses untuk memulihkan, menyehatkan, mengakiri situasi yang buruk pada sisi emosional. Oleh karena itu, penelitian ini merumuskan masalahnya, dan bertujuan untuk mengetahui untuk: (1) menjelaskan makna sabar dan kuat dengan metode *self healing* pada surah yusuf ayat 23-24 perspektif hamka dalam *tafsir al azhar*, dan (2) menganalisis relevansi *self healing* di era 5.0.

Jenis penelitian ini adalah *library research* atau penelitian pustaka. Data yang digunakan adalah data primer maupun data sekunder yakni data yang berbentuk karya tulis seperti buku, skripsi, jurnal, kitab tafsir, dan google scholar. Setelah data terkumpul lalu dianalisa dengan teori self healing. Dalam penelitian khusus ini, fokus utama terletak pada klimaks narasi yang terdapat pada ayat 23-24 perspektif *Tafsir al Azhar*.

Hasil analisis penulis menemukan bahwa, makna sabar dan kuat menurut Hamka dalam *tafsir al Azhar* adalah bahwa kesabaran dan kekuatan iman merupakan hal yang sangat penting bagi seorang Muslim dalam menghadapi segala tantangan kehidupan. Dan relevansi *self-healing* dengan Surah Yusuf dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam hidup mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk meraih kebahagiaan dan keberhasilan yang berkelanjutan dalam era 5.0.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/u/1987. Adapun perinciannya sebagai berikut:

A. Konsonan

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama		
أ	Alif	ظ	Za
ب	Ba	ط	Ta
ت	Ta	ع	`ain
ث	Ša	غ	Gain
ج	Jim	ف	Fa
ح	Ha	ق	Qaf
خ	Kha	ك	Kaf
د	Dal	ل	Lam
ذ	Žal	م	Mim
ر	Ra	ن	Nun
ز	Zai	و	Wau
س	Sin	هـ	Ha
ش	Syin	ء	Hamzah
ص	Šad	ي	Ya
ض	Ḍad		

B. Ta' Marbutah

Ta marbuta adalah varian dari huruf *ta*, namun penulisannya memiliki perbedaan dan huruf ini tidak dijumpai pada awal kata, penulisan *ta marbuta* lebih mirip dengan huruf *ha* (هـ) di akhir kata, namun jika berada di tengah kata, maka penulisannya sama seperti huruf *ta* normal. Sebagai contoh pada kata *barakat* (براكَة), *ta marbuta* ditulis layaknya huruf *ha*, tetapi pada kata *barakatuh* (بركاته), *ta marbuta* tertulis layaknya huruf *ta* normal.

C. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ـَ	A	...يَ	Ai
ـِ	I	...وُ	Au
ـُ	U		

D. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
...أ...ى...	Fathah dan alif atau ya	Ā
...ى	Kasrah dan ya	Ī
...وُ	Dammah dan wau	Ū

E. Kata Sandang

Al-Qamariyah	المُنِير	<i>Al-Munīr</i>
Al-Syamsiyah	الرِّجَال	<i>Al-Rijāl</i>

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Revolusi industri 5.0 atau era digital ditandai dengan kemajuan teknologi yang pesat, digitalisasi, dan otomatisasi di berbagai sektor kehidupan. Perkembangan yang begitu cepat ini turut membawa berbagai tantangan bagi individu, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Di era modern yang semakin terhubung dan serba digital ini, masalah-masalah seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya semakin meningkat. Individu dihadapkan pada tuntutan yang tinggi, persaingan yang ketat, serta gaya hidup yang semakin cepat. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan yang berat jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan untuk melakukan “*self-healing*” atau penyembuhan diri menjadi semakin penting dalam menghadapi tantangan di era 5.0 ini.¹

Dapat dilihat sekarang ini penyakit mental (iri hati) sudah marak terjadi di era 5.0. Misalnya, seorang pegawai kantoran yang setiap hari melihat rekan kerjanya memamerkan foto-foto liburan mewah di media sosial. Hal ini dapat memicu rasa iri hati, di mana si pegawai merasa tidak puas dengan gaji dan liburan yang dimilikinya saat ini. Rasa iri tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, depresi, dan bahkan konflik dalam lingkungan kerja. Contoh lainnya adalah seorang ibu rumah tangga yang merasa iri dengan teman-teman di media sosial yang memiliki anak-anak pintar dan berprestasi. Ia merasa gagal sebagai ibu dan mulai mempertanyakan kemampuannya dalam mendidik anak. Perasaan iri ini dapat berdampak pada kesehatan mental ibu, serta hubungan dengan anak-anaknya.²

¹ Suwardana, Hendra. "Revolusi industri 4. 0 berbasis revolusi mental." *JATI UNIK: Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri* 1.2 (2018): 109-118.

² Haniza, Nurul. "Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia." *J. Komun* (2019).

Fenomena iri hati di era 5.0 ini semakin mengkhawatirkan, karena dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis dan sosial yang kompleks. Individu yang terjebak dalam spiral iri hati dapat mengalami penurunan produktivitas, hubungan interpersonal yang buruk, bahkan gangguan kesehatan mental yang serius. Oleh karena itu, kemampuan untuk melakukan praktik *self-healing* menjadi semakin penting di era revolusi industri 5.0. Dengan mengelola emosi iri hati secara sehat dan mengembangkan rasa bersyukur, individu dapat membangun ketahanan mental dan meningkatkan kualitas hidup di tengah perkembangan teknologi yang begitu pesat.³

Jadi generasi sekarang butuh yang namanya *Self Healing*. Istilah *self*, berasal dari bahasa Inggris yang artinya diri. Diri (*self*) ialah kesadaran batin yang bersifat tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan menjadi pembeda aku dari yang bukan aku. Diperoleh melalui pengalaman di mana diri (atau me) terlibat di dalamnya bisa sebagai objek ataupun subjek. *Healing* juga berarti penyembuhan alami. Hal ini, penyembuhan dianggap juga sebagai aliran energi yang saling menguntungkan antara si penyembuh dan penerima, serta juga yang berhubungan dengan penyakit berat. *Self healing* juga merupakan sebuah proses penyembuhan yang dilakukan secara mandiri untuk menyembuhkan luka batin dalam dirinya sebagai proses pemulihan dari peristiwa yang menyakitkan yang terjadi pada diri setiap individu tersebut.⁴ Dari sini dapat kita pahami bahwa Al-Qur'an sebagai salah satu petunjuk cara untuk menembuhkan diri dari luka batin, seperti dalam surah Al Baqarah: 216:

³ Aida, Meliyanti, and JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." *Undergraduate, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (2021).

⁴ Muttaqin, Zainal, et al. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai *Self-healing* Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4.2 (2023): 389-404.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ

وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ⁵

"Dan jika kamu merasakan sesuatu yang tidak menyenangkan, maka sesungguhnya mungkin ada sesuatu yang baik bagimu di dalamnya, dan mungkin pula ada sesuatu yang buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui." (Q.S. Al-Baqarah: 216)

Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya dirancang untuk menciptakan pengetahuan baru. Seperti dalam ilmu psikologi yang mengartikan *self healing* sebagai suatu cara yang dapat membantu meringankan bahkan menyembuhkan terhadap luka pada batin dengan kekuatan batin itu sendiri tanpa bantuan dari orang lain dan perantara apapun. Mengenai *self healing* bagi kesehatan mental sangat memiliki peran penting karena *self healing* adalah metode penyembuhan penyakit dengan menyembuhkan dan melepaskan emosi dan perasaan yang tersembunyi di dalam tubuh tanpa menggunakan obat-obatan. Kunci utama agar terjaganya kesehatan mental dengan baik yakni terdapat dalam diri sendiri.⁶

Dalam *Self healing* sendiri ada banyak cara yang dapat dilakukan seseorang. *Self healing* menjadi hal yang sering diperbincangkan orang-orang dalam sosial media. Ketika kegelisahan merajai hati, bertahta di jiwa, maka banyak yang mencari penyembuhan luka atau rasa dengan mendengar musik, atau jalan-jalan ke tempat hiburan. Padahal *self healing* terbaik ada dalam Al-Qur'an, Allah telah memaparkan dengan jelas berbagai cara metode penyembuhan. Baik rasa sedih, kecewa, gelisah, atau putus asa hanya bisa diatasi melalui Al-Qur'an. Ketenangan dan ketentraman hati seseorang dapat terobati dengan isi yang terdapat dalam

⁵ Simanjuntak, Hasyim Saputra, and Ali Darta Sukiman. "Pandangan Muhammad Quraish Shihab Tentang Ketentuan Allah (Studi Kasus QS Al-Baqarah Ayat 216)."

⁶ Anita Agustina, Konsep *Self healing* bagi Mental Perspektif Hadis, Gunung Djati Conference Series, Volume 24, 2023

*Al Qur'an.*⁷ Karena sesungguhnya *Al Qur'an* adalah kitab suci Allah yang menjadi petunjuk bagi manusia dan yang tidak diragukan lagi kebenarannya. Seperti yang diterangkan dalam firman Allah Q.S. *Al Baqarah*: 2;⁸

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ⁹

Artinya: "Kitab (*Al-Qur'an*) ini tidak ada keraguan di dalamnya; (ia merupakan) petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa,"

Didalam al quran ada salah satu contoh atau kisah yang terdapat dalam Surah Yusuf, ayat 23-24, Allah SWT menyampaikan kisah tentang kesabaran dan keteguhan hati Nabi Yusuf A.S dalam menghadapi cobaan yang besar. Meskipun beliau dihadapkan pada pengkhianatan dan konspirasi dari saudara-saudaranya yang iri hati, Nabi Yusuf tetap tenang dan berserah diri kepada Allah SWT. *Self-healing* Nabi Yusuf juga tercermin dalam kemampuannya untuk memaafkan dan melepaskan dendam, serta untuk mempercayai rencana Allah SWT yang lebih besar meskipun situasinya sangat sulit. Ini adalah contoh penting bagi umat Islam tentang bagaimana mengatasi cobaan dan kesulitan dengan penuh kesabaran, keyakinan, dan pengharapan kepada Allah SWT.¹⁰

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti konteks *self-healing* yang dilakukan Nabi Yusuf dalam surah Yusuf serta relevansinya di Era 5.0. Namun dalam surah tersebut tidak semua ayat membahas mengenai sikap Nabi Yusuf dan keluarganya dalam menghadapi penderitaan, jadi hanya beberapa ayat yang diambil oleh penulis yang terkait tentang hal tersebut.

⁷ Amaliya, Fani Putri, et al. "Self healing with Qur'an: Mengapa Harus Qur'an?." *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 2.01 (2024): 14-18.

⁸ Afni Mulyani Harefa. *Self-healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)*. BS thesis. FU, 2022.

⁹ Malaka, Zuman, and Abdullah Isa. "Al-Qur'an Sebagai Petunjuk Bagi Yang Bertaqwa Dalam Tafsir Jalalain Surat Al-Baqarah Ayat 1-6." *Jurnal Keislaman* 6.1 (2023): 105-115.

¹⁰ Nur Aini Hamida, Aini. *CINTA NABI YUSUF KEPADA ALLAH DAN FITNAH YANG DIHADAPINYA (STUDI ANALISIS QS. YUSUF AYAT 23-25)*. Diss. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023.

Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Urgensi *Self-healing* Dalam Surah Yusuf Ayat 23-24” (*Perspektif Tafsir al azhar*)**. Penelitian ini berusaha menganalisis dan mengetahui relevansi *self-healing* dari Yusuf as di Era 5.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan memfokuskan pembahasan pada masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana makna sabar dan kuat berdasarkan teori *self healing* pada surah Yusuf ayat 23-24 perspektif Hamka dalam *tafsir al Azhar* ?
2. Bagaimana relevansi *self healing* dengan surah Yusuf di era 5.0 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan makna sabar dan kuat berdasarkan teori *self healing* pada surah Yusuf ayat 23-24 perspektif Hamka dalam *tafsir al Azhar*
2. Untuk menganalisis relevansi *self healing* dengan surah Yusuf di era 5.0

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

Pendekatan Hamka dalam *tafsir Al-Azhar* pada Surah Yusuf ayat 23-24 memberikan pemahaman mendalam tentang makna sabar dan kuat, serta metode *self-healing* yang terdapat dalam ayat tersebut. Beberapa kegunaan secara teoritis dari perspektif Hamka dalam tafsir Al-Azhar adalah *Tafsir Al-Azhar* membantu individu memahami secara mendalam makna sabar dan ketahanan yang ditunjukkan oleh Yusuf AS dalam menghadapi godaan wanita Potifar, Pendekatan Hamka memungkinkan pembaca untuk memahami konteks sejarah dan budaya di mana ayat tersebut diturunkan, yang memperkaya pemahaman tentang ajaran moral dan spiritual yang terkandung di dalamnya, teori-teori yang terkandung dalam tafsir tersebut memberikan panduan bagi

individu untuk mengembangkan ketahanan batin dan memperkuat iman mereka dalam menghadapi cobaan hidup.

2. Secara praktis

Pendekatan Hamka dalam *tafsir Al-Azhar* juga memiliki relevansi yang signifikan dalam era 5.0 dan kehidupan modern:

- a. Penyembuhan Mental dan Emosional: Konsep *self-healing* yang terdapat dalam tafsir tersebut relevan dalam era 5.0, di mana individu sering mengalami tekanan mental dan emosional akibat berbagai faktor seperti stres, kecemasan, dan ketidakpastian. Pemahaman tentang kesabaran dan kuat dapat membantu individu dalam proses penyembuhan mental dan emosional.
- b. Penguatan Resiliensi: Dalam era di mana perubahan terjadi dengan cepat dan ketidakpastian semakin meningkat, penguatan resiliensi menjadi sangat penting. Konsep sabar dan kuat yang diajarkan dalam Surah Yusuf dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan-tantangan dengan lebih kuat dan tegar.
- c. Panduan Etis: Dalam konteks kehidupan modern yang kompleks, panduan moral yang diberikan oleh tafsir Al-Azhar dapat membantu individu untuk membuat keputusan yang etis dan bertanggung jawab dalam berbagai situasi.

E. Telaah Pustaka

Dalam penelitian ini diperlukan beberapa bahan referensi sebagai rujukan pembahasan, oleh karena itu penulis mengambil sumber melalui jurnal, skripsi dan beberapa literatur lainnya. Dengan adanya telaah pustaka ini, diharapkan penelitian menjadi lebih jelas sumbernya dan bisa diketahui perbedaannya dari penelitian sebelumnya. Dalam hal ini, penulis menemukan beberapa literatur yang terkait dengan tema pembahasan kali ini, diantaranya adalah:

1. Skripsi yang ditulis oleh Afni Mulyani Harefa dengan judul “*Self healing* Dalam Al Qur’an Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf” dari Jurusan Ilmu Al Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022 M/1444 H. Dalam penelitian ini berusaha menemukan dan menganalisis konsep *Self healing* dari kisah nabi Yusuf ‘alaihissalam misalnya pada sikap nabi Yusuf ‘alaihissalam menyembuhkan kesedihannya yang amat dalam ketika diperlakukan tidak baik, dibuang dalam sumur gelap seorang diri oleh saudara-saudaranya dan berbagai episode lainnya yang dijelaskan dalam *Al Qur’an*. Persamaan dari penelitian ini adalah membahas tentang konsep *self healing* dari kisah nabi Yusuf dan tokoh-tokoh yang ada didalamnya. Namun ada perbedaan dalam penelitian yang akan dilakukan yakni penelitian ini hanya memfokuskan dari beberapa ayat dalam surah Yusuf yaitu ayat 23 dan 24 perspektif *tafsir al azhar*.¹¹
2. Skripsi yang ditulis oleh Wildanun Mukhalladun dengan judul “Kisah Nabi Yusuf Dalam Al Qur’an Studi Komparatif Surah Yusuf Ayat 23 Dan 24 Dalam *Tafsir al azhar* Dan Tafsir Al Sha’rawi” dari Jurusan Ilmu Al Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2022. Dalam penelitian ini membahas tentang kisah nabi Yusuf yang ditemukan bahwa Hamka menafsirkan nabi Yusuf dari sisi ilmu biologi dan kejiwaannya sedangkan Sha’rawi memahaminya dari redaksi ayatnya. Bedanya dalam penelitian yang akan dilakukan adalah hanya membahas mengenai penafsiran ayat 23 dan 24 perspektif Hamka dalam *Tafsir al azhar*.¹²

¹¹ Afni Mulyani Harefa. *Self-healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)*. BS thesis. FU, 2022.

¹² Wildanun Mukhalladun. "KISAH NABI YUSUF DALAM ALQURAN (Studi Komparatif Surah Yusuf Ayat 23 Dan 24 Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Sha’rawi)." *UIN Sunan Ampel* (2022).

3. Artikel yang ditulis oleh Dapit Amril dan Hafizzullah dengan judul “Figur Nabi Yusuf AS Bagi Kaum Milenial Dalam Menghadapi Era 4.0”, dari IAIN Batusangkar dalam jurnal *Ulunnuha* Vol. 9 No.1 pada bulan Juni tahun 2020. Dalam penelitian ini membahas tentang sisi kemanusiaan sosok nabi Yusuf bagi kaum muda dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup. Berkaca dari kisah Nabi Yusuf terutama yang diceritakan secara lengkap dalam surat Yusuf, penulis ingin kembali menghadirkan sosok figur seorang pemuda yang mampu menghadapi berbagai masalah ke dalam kehidupan era 4.0. Bedanya, dalam penelitian ini penulis ingin mengimplementasikan sosok figur nabi Yusuf kepada generasi 5.0 sekarang ini.¹³
4. Skripsi yang ditulis oleh Sapinah jurusan dengan judul “Pesan Moral Dalam Kisah Nabi Yusuf Studi Penafsiran Buya Hamka Dan Sayyid Qutub”, dari Jurusan Ilmu Al Qur’an Dan Tafsir Fakultas Ushuludin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2020 M/1441 H. Dalam penelitian ini mengungkap mengenai pesan moral yang terdapat dalam kisah nabi Yusuf ‘alaihi salam untuk dapat memperkaya khazanah penelitian terhadap *tafsir al azhar* dan tafsir Al Qur’an tentang kisah nabi Yusuf. Perbedaan penelitian ini adalah hanya memfokuskan pada ayat-ayat yang berkaitan dengan kisah nabi Yusuf dan keluarganya.¹⁴
5. Skripsi yang ditulis oleh Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum dengan judul *Self healing* Dalam Kitab *Tafsir al azhar* dari jurusan ilmu al Qur’an dan tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2023. Dalam penelitian ini membahas tentang konsep *self healing* dalam Al Qur’an dan cara-cara Al Qur’an menyembuhkan luka batin atau depresi secara sistematis. Persamaan

¹³ Hafizzullah Hafizzullah, Amril, and Dapit. "Figur Nabi Yusuf AS Bagi Kaum Milenial Dalam Menghadapi Era 4.0." *Jurnal Ulunnuha* 9.1 (2020): 49-62.

¹⁴ Sapinah. *PESAN MORAL DALAM KISAH NABI YUSUF MENURUT PANDANGAN TAFSIR AL-AZHARA DAN TAFSIR AL-MISBAH (Tela'ah Perbandingan)*. Diss. iain ponorogo, 2021.

dalam penelitian ini adalah membahas tentang *self healing*. Tetapi ada perbedaan yaitu penelitian yang akan dilakukan yakni dengan menggunakan batasan ayat Al Qur'an surah Yusuf ayat 23-24.¹⁵

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis dari penelitian ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang objek utamanya adalah literatur-literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang akan dikaji. Di bantu dengan beberapa literatur seperti jurnal, skripsi, buku tafsir dan literatur lainnya seperti *google scholar*.¹⁶

2. Data dan Sumber Data

a. Data

Data adalah bahan atau keterangan yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam kajian atau analisis dalam penelitian. Berdasarkan uraian masalah pada penelitian ini, maka data yang dibutuhkan penulis adalah meliputi:

- 1.) Konsep *Self healing*
- 2.) Biografi dan Metodologi penafsiran Buya Hamka
- 3.) Penafsiran Buya Hamka tentang makna sabar dan kuat dalam surah Yusuf ayat 23-24

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yakni terdiri dari data primer dan data sekunder. Adapun data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah ayat-ayat tentang makna sabar dan kuat dalam surah Yusuf perspektif Buya Hamka.

¹⁵ Fadjrul Hakam Chozin. "Self-healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka." *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1.1 (2023): 37-55.

¹⁶ Miza Nina Adlini, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, Sauda Julia Merliyana, Metode Kualitatif Studi Pustaka, Edu Maspul: jurnal Pendidikan, Vol. 6 – No. 1, year (2022), page 974-980

Untuk memudahkan dalam menemukan topik-topik lainnya, maka dibantu dengan kitab-kitab tafsir lainnya seperti; Tafsir al-Misbah, Tafsir al-Azhar, Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir al-Maraghi. Sementara untuk data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur-literatur, jurnal-jurnal, skripsi, buku-buku, artikel dan lain-lain yang berkaitan dengan kajian penulis. Seperti judul Implementasi *Self healing* Dalam Surah Yusuf Ayat 23-24 (Perspektif Tafsir Al-Azhar)

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.¹⁷

Sehubungan dengan data yang digunakan oleh penulis (baik data primer maupun data sekunder) merupakan data yang berbentuk karya tulis seperti buku, artikel, dll, maka dalam pengumpulan berbagai data penulis mencari dari berbagai sumber, membaca, menelaah, mengaitkan, serta mencatat bahan-bahan atau materi-materi yang diperlukan untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan pembahasan.

4. Teknik Pengolahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan atau pengolahan data. Pengolahan data adalah proses mengatur, menyusun, mengklasifikasikan, mengkodekan, mengedit, dan mentransformasi data menjadi bentuk yang lebih mudah untuk dianalisis. Pengolahan data bertujuan untuk membersihkan data dari kesalahan, inkonsistensi, atau kekurangan yang dapat mengganggu analisis data. Pengolahan data juga bertujuan untuk menyederhanakan data agar lebih efisien dalam penyimpanan dan penggunaan.

¹⁷ Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Pers, 2018), 205

Pelaksanaan teknik pemeriksaan tersebut didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).

Dari beberapa uji tersebut, dalam penelitian ini telah diutamakan adalah uji kredibilitas semata yang dilakukan dengan cara triangulasi karena triangulasi bertujuan bukan hanya untuk mencapai kebenaran untuk tentang beberapa fenomena, tetapi ditemukan, teknik triangulasi juga lebih mengutamakan efektifitas proses dan hasil yang diinginkan. Denzim membedakan empat macam Triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori.

1. Triangulasi dengan sumber. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.
2. Triangulasi dengan metode. Pada triangulasi dengan metode terdapat dua strategi, yaitu (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan (2) pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.
3. Triangulasi penyidik. Teknik triangulasi ini ialah dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemenclegan dalam pengumpulan data.
4. Triangulasi teori. Triangulasi dalam teori berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori.¹⁸
5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang

¹⁸ Suwardi Endraswara, Metodologi Penelitian Sastra, (Yogyakarta: Tim Redaksi CAPS, 2011), h. 164

akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹⁹ Dengan kata lain bahwa analisis data adalah suatu proses.

Proses analisis data pada dasarnya sudah mulai dikerjakan sejak pengumpulan data dilakukan dan dikerjakan secara intensif. Analisis meliputi penyajian data dan pembahasan dilakukan secara kualitatif konseptual. Konteks berkaitan dengan hal-hak yang berhubungan dengan struktur karya, sedangkan konstruk berupa bangunan konsep analisis. Konstruk tersebut menjadi bingkai analisis.²⁰

Di dalam penafsiran al-Qur'an ada beberapa kosa kata Arab yang terkait dengan metode penafsiran, seperti: manhaj, thariqah, ittijah, mazhab, dan allaunu. Dalam Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia²¹, kata thariqah dan manhaj mempunyai pengertian yang sama, yaitu metode. Sedangkan kata ittijah berarti arah, kecenderungan, orientasi, kata mazhab bermakna aliran, dan kata laun bermakna corak, warna dalam penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang digunakan oleh para mufassir. Sebagai contoh: Manhaj dan thariqah adalah digunakan dalam metode tahlili, muqarin, ijmalī, dan mawḍū'i.²²

Dari keempat metode tafsir ini, metode analisis penafsiran yang digunakan adalah *mauḍhū'ī* (tematik). Metode penafsiran yang dilakukan oleh seorang mufassir dengan cara mengumpulkan satu surat atau ayat yang satu tema, lalu surat 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). Dalam hal ini peneliti menjelaskan makna konteks *self-healing* yang terkandung pada beberapa ayat pilihan dalam

¹⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2007), h.334

²⁰ Suwardi Endraswara, Metodologi Penelitian Sastra, (Yogyakarta: tim redaksi CAPS, 2011), h. 164

²¹ Ahmad Warson Munawir, 1984: 910-1645

²² DR. Ma'mun Mu'min, M.Ag M.Si M.Hum, Metodologi Ilmu Tafsir, (Yogyakarta: tim redaksi idea press, 2016), h. 75

surah Yusuf dan dikuatkan dari beberapa pendapat mufassir dari kitab tafsir yang telah dipilih.²³

G. Sistematika pembahasan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini mencakup semua komponen atau pembahasan dalam skripsi yang terdiri dari: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : Kajian Teori

berupa pembahasan mengenai diskursus *self healing* yakni pembagian *self healing*, tokoh-tokoh *self healing*. dipaparkan definisi *self healing*, macam-macam dari *self healing*, dan manfaat *self healing*.

BAB III : Pemaparan Data

Bab ini berisi tentang objek penelitian. Di bab ini akan dijelaskan mengenai biografi dan kisah Nabi Yusuf as. berupa peristiwa-peristiwa yang ditampilkan mengandung pendekatan *self-healing*, dan penafsiran Buya Hamka terkait masalah yang dikaji dengan bantuan rujukan dari kitab tafsir yaitu *Tafsir al azhar* jilid 5. Bab ini menjelaskan profil Nabi Yusuf, makna sabar dan kuat pada surah Yusuf ayat 23-24 perspektif Hamka dalam *tafsir al azhar*.

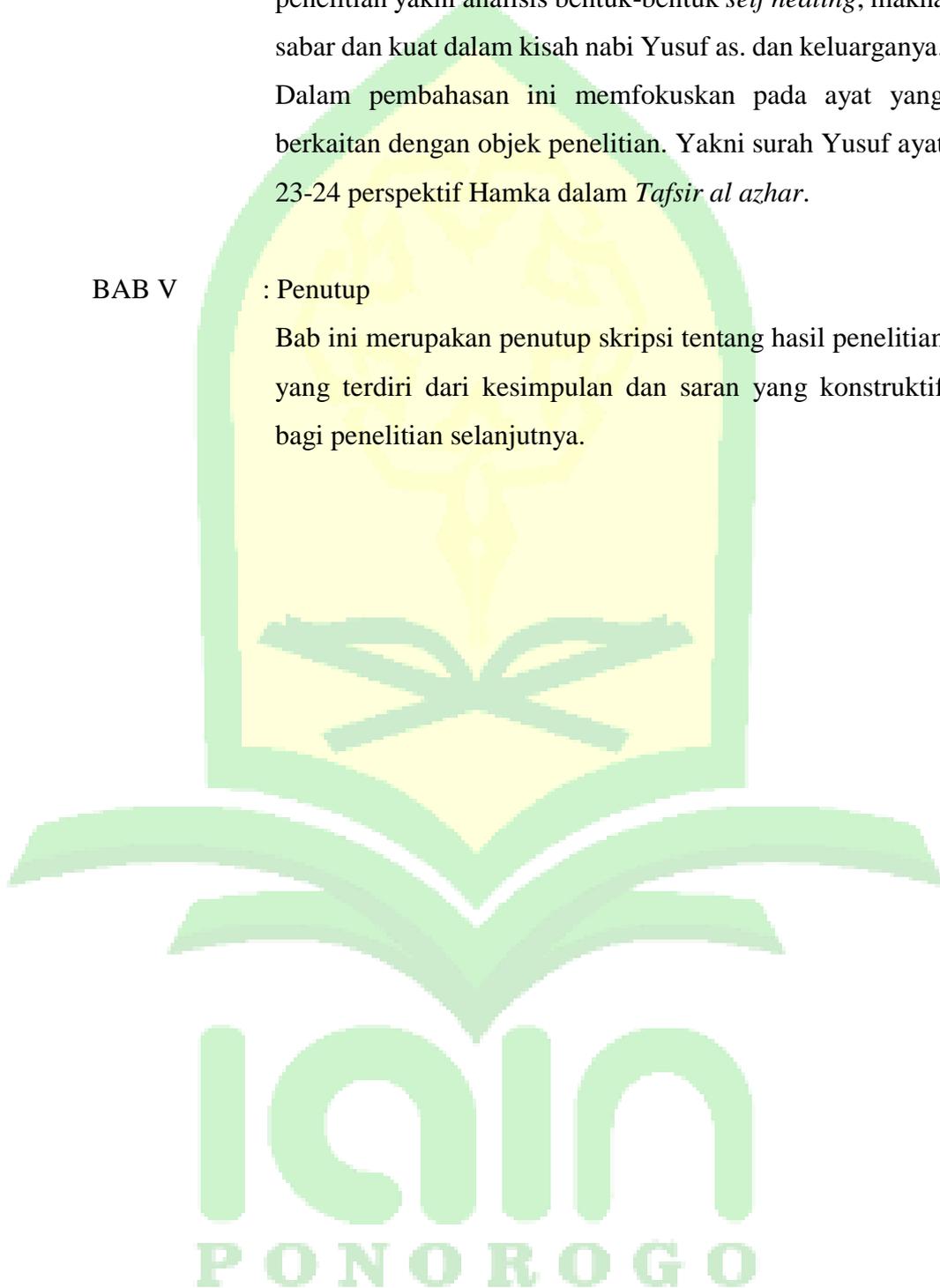
²³ Afni Mulyani Harefa, Skripsi: *Self healing* Dalam Al Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf), UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2022

BAB IV : Pembahasan

Bab ini berisi tentang pemaparan dan pembahasan hasil penelitian yakni analisis bentuk-bentuk *self healing*, makna sabar dan kuat dalam kisah nabi Yusuf as. dan keluarganya. Dalam pembahasan ini memfokuskan pada ayat yang berkaitan dengan objek penelitian. Yakni surah Yusuf ayat 23-24 perspektif Hamka dalam *Tafsir al azhar*.

BAB V : Penutup

Bab ini merupakan penutup skripsi tentang hasil penelitian yang terdiri dari kesimpulan dan saran yang konstruktif bagi penelitian selanjutnya.



BAB II

DISKURSUS TENTANG *SELF HEALING*

A. Pengertian *Self Healing*

Self-healing adalah rangkaian kata “*self*” yang artinya diri sendiri dan “*healing*” yang memiliki arti penyembuhan atau pemulihan, maka arti *self-healing* adalah proses penyembuhan diri. Dalam Cambridge Dictionary mengartikan healing sebagai suatu proses untuk memulihkan, menyetatkan, mengakiri situasi yang buruk pada sisi emosional. Intinya adalah proses penyembuh diri, yang lebih pada mental atau emosi seseorang. Mengutip dari situs Pijar Psikologi, menjelaskan bahwa *self-healing* adalah proses sederhana dalam menyembuhkan luka batin tanpa bantuan orang lain namun penyembuhan yang melibatkan penuh kekuatan diri untuk bangkit dari rasa sakit dan penderitaan batin.²⁴

Self-healing merupakan istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat modern, baik di media sosial *instagram*, *twitter*, *whatsapp*, *podcast*, *youtube*, dan telah menjadi trend baru dalam istilah psikologi. Kehidupan manusia yang kerap dihadapkan dengan berbagai gesekan, konflik, ataupun permasalahan hidup yang terus-menerus, jika tidak direspon dengan baik, maka akan menyebabkan gangguan kesehatan mental. Salah satu upaya untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental ialah dengan melakukan *self-healing*.²⁵

Istilah *self-healing* juga banyak sekali digunakan oleh generasi muda saat ini di dunia nyata dan maya. Istilah ini dipahami sebagai upaya penyembuhan diri dari ketidaknyamanan hati yang disebabkan oleh kegagalan, tekanan, rasa cemas, kecewa, insecure, dan sejenisnya serta usaha untuk mencari ketenangan dan ketenteraman batin. Namun

²⁴ Anita Agustina. "Konsep *Self healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi." *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 24. 2023.

²⁵ Afni Mulyani Harefa. *Self-healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)*. BS thesis. FU, 2022.

sayangnya, masih ada dari mereka yang melakukan *self-healing* dengan cara yang keliru bahkan menyimpang.²⁶

Perasaan ketidak bahagiaan ini Menurut Greenberg j. & Robert Baron dalam buku *Behaviour Organizations: Understanding and Managing the Human Side of Work* akan menjadi keadaan kronis yang dapat menimbulkan stres kronis atau lebih tepatnya kelelahan kronis, atau disebut juga oleh Herbert sebagai *burnout syndrome*. *Burnout* merupakan hasil dari keadaan stres kronis yang menyebabkan kelelahan fisik, mental dan emosional sehingga mengakibatkan penurunan kinerja. Ketika dalam keadaan lelah, seseorang tidak dapat memfungsikan diri mereka secara efektif baik itu pada tingkat pribadi ataupun professional. Namun, kelelahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba. Pines dan Aronson pun memiliki anggapan yang sama dalam memberikan gambaran *Burnout* sebagai “kondisi kelelahan fisik, emosi dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional”. *Sindrom burnout* ini lebih dikenal dengan kondisi tubuh yang berada dalam keadaan lelah baik secara fisik maupun mental.²⁷

Pada sebagian individu stres mampu memperngaruhi kemampuan kognitif, sosial bahkan spiritual seseorang. Apabila kita cermati bersama dari beberapa teori yang telah dipaparkan, dapat kita pahami bersama, bahwa stres secara sederhana dapat diartikan berupa respon yang dimunculkan oleh seseorang yang mengalami tekanan dalam suatu kondisi yang tidak mampu dikendalikan.

Dalam praktiknya *self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. Cara-cara tersebut, sebagai

²⁶ Azka, Mufarrida. *Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling For Self healing)*. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2023.

²⁷ Jarman Arroisi, Husnida Afifah, *Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger*, Cakrawala, Repositori Imwi, Volume 05, Nomor 02, Desember 2022

contoh antara lain terkait dengan keberadaan energi tubuh dan cakra, dengan metode yang berdasarkan ide keseimbangan. Cakra manusia bertanggungjawab terhadap banyak aspek kesehatan manusia, kerja sistem endoktrin misalnya bisa menjadi sebuah penyakit yang dapat mempengaruhi proses pikiran manusia. Keseimbangan cakra dapat meyakinkan bahwa seluruh sistem tubuh fisik manusia bekerja secara benar dan bahwa kesehatan mental manusia juga dalam kondisi seimbang. Terdapat beberapa cara untuk penyeimbangan cakra, antara lain melalui treatment terapi, yoga dan meditasi, latihan, terapi warna dan cahaya, penyehatan aura, penyeimbangan dengan tangan dan pendulum, aromaterapi, terapi sentuhan, pikiran positif, afirmasi dan hypnosis.²⁸

Berdasarkan isi kitab Minhajul 'Abidin karya Imam Al Ghazali apabila kita lakukan kajian mendalam maka terdapat metode *self healing* secara lengkap dan terstruktur sebagai terapi terhadap gangguan stress yang sangat umum ditemukan pada masyarakat dewasa ini.²⁹ Dilihat zaman sekarang semakin banyak terjadi pembunuhan dan bunuh diri. Yang penyebabnya salah satunya dari gangguan mental itu sendiri. Nah, sebagaimana tahapan kurikulum beribadah pada kitab Minhajul 'Abidin dengan beberapa penyesuaian maka urutan terapi *self healing* adalah sebagai berikut:

- 1.) Tahap ilmu atau mengenal diri,
- 2.) Tahapan tobat atau menerima diri,
- 3.) Tahapan 'Awaiq atau mawas diri,
- 4.) Tahapan 'Awarid atau melepaskan,
- 5.) Tahapan Bawa'its atau memotivasi,

²⁸ Salisah. "Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-healing*." *Annual International Conference on Islamic Studies*. Vol. 12. 2012.

²⁹ Andri Yulian Christyanto, Imas Kania Rahman, and Didin Hafidhuiddin. "Metode *Self healing* Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (2021): 188-94.

- 6.) Tahapan Qawadhih atau merefleksikan,
 7.) Tahapan Syukur.³⁰

Dalam kasus sehat atau tidak sehat ternyata terdapat beberapa teori yang erat kaitannya dengan kesehatan mental yang banyak dikemukakan oleh beberapa tokoh psikologi yang komit dengan pembahasan masalah mental yang sehat. Diantaranya dikemukakan bahwa seseorang dikatakan sehat mentalnya manakala memiliki kondisi mental yang optimum. Maslow menyebut kondisi mental yang optimum itu dengan istilah self – actualization, Carl Rogers menyebutnya dengan istilah fully functioning sedangkan Allport mengistilahkan dengan mature personality.³¹ Dalam mengemukakan tentang ciri-ciri kesehatan mental Maslow dan Mittlemenn dalam Kartini Kartono (2000) dan Casmini dkk (2006) mendeskripsikannya sebagai berikut:

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai) terhadap pekerjaan, sosial dan keluarga.meliputi : harga diri dan perasaan berguna.
- b. *Adequate self evaluation* (Kemampuan menilai diri sendiri secara memadai) yang meliputi: harga diri dan perasaan berguna .
- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki sikap spontanitas dan perasaan yang memadai terhadap orang lain) persahabatan dan cinta, memahami dan berbagi rasa dengan sesama.
- d. *Efficient contact with reality* (kemampuan kontak yang efisien dengan realitas) yang mencakup tiga hal : dunia fisik, sosial dan internal.
- e. *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).

³⁰ Andri Yulian Christyanto, Imas Kania Rahman, and Didin Hafidhuddin. "Metode *Self healing* Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6 (2021): 188-94.

³¹ Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A., *Kesehatan Mental I*, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), h. 28-29

- f. *Adequate self-knowledge* (memiliki kemampuan pengetahuan) tentang motif, keinginan tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan dan sebagainya.
- g. *Integration and consistency of personality* (kepribadian utuh dan konsisten). Memiliki kepribadian baik, penuh konsentrasi dan tidak dissosialisasi pada kepribadiannya.
- h. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup secara wajar). Punya harapan yang tercapai, usaha yang ditekuni bersifat baik untuk diri dan masyarakat
- i. *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
- j. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan untuk kelompok).
- k. *Adequate emancipation from the group or culture* (punya emansipasi pada kelompok dan budayanya).

Sedangkan Carl Rogers memahami konsep *fully functioning* (pribadi matang seutuhnya) sebagai wujud pribadi yang sehat³² dengan ciri : terbuka pada pengalaman, ada kehidupan pada dirinya, ada kepercayaan pada dirinya dan kebebasan berpengalaman dan kreativitas. Kemudian Allport menyebut sehat mental dengan maturity personality. Untuk mencapai tingkat kematangan (mature) seseorang seharusnya berusaha menjadikan kematangan sebagai upaya kemantapan jiwa. Allport memberikan karakteristik jiwa yang matang sebagai berikut : punya kepekaan yang luas, interaksi yang baik, keamanan emosional dan penerimaan diri, realistis dan terampil analitis dan penilaian yang obyektif serta punya filosofi hidup yang jelas.

Selanjutnya DS. Wright dan A. Taylor menjabarkan tanda-tanda sehat mental dengan indikasi: bahagia, efisiensi, tidak mudah cemas, berkembang secara wajar, adaptasi lingkungan, harga diri, interaksi yang

³² Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A., Kesehatan Mental I, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), h. 29

baik dan mampu kontak dengan realitas.³³ Mahmud yang dikutip oleh A. Mujib (2001), Casmini dkk (2006) mengemukakan kajiannya tentang kesehatan mental dengan menampilkan tanda-tanda mental yang sehat sebagai berikut yaitu:

- a. Kemapanan dan ketenangan (*as-sakinah, atthumakninah*), rilek (*ar-rihlah*) batin dalam menjalankan kewajiban baik terhadap dirinya, masyarakat, maupun Tuhan.
- b. Memadai (*al kifayah*) dalam beraktitas.
- c. Menerima keadaan dirinya dan keadaan orang lain.
- d. Adanya kemampuan untuk melihat atau menjaga diri,
- e. Kemampuan untuk tanggungjawab, baik tanggung jawab kepada keluarga, sosial maupun agama.
- f. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
- g. Kemampuan individual untuk membentuk hubungan sosial yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.
- h. Memiliki keinginan realistik
- i. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (*alfarhatu wa assurur*), dan kebahagiaan (*al Sa'adah*) dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.³⁴

Beberapa bidang ilmu akan dijelaskan atas dasar kontribusi yang telah disumbangkan bagi perkembangan kesehatan mental antara lain :

1. Kedokteran, merupakan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan kesehatan mental karena ilmu ini mempelajari penyakit dan cara-cara pengobatannya, yang tentunya di dalamnya terdapat bukan hanya penyakit fisik tetapi jelas berkaitan dengan penyakit mental/jiwa atau psikis. Oleh karena itu kedokteran dapat dipastikan tidak bisa dilepaskan dari persoalan kesehatan jiwa dan atau

³³ Ibid, h. 29

³⁴ Ibid, h. 30

sebaliknya. Oleh karena itu kesehatan mental dapat dipastikan tetap selalu berdampingan dengan kedokteran dalam aksinya.

2. Psikologi, merupakan disiplin ilmu yang mengkaji masalah perilaku manusia yang di dalamnya juga mempelajari dimensi psikis dengan segala dinamikanya. Perilaku manusia meliputi manusia perilaku normal dan abnormal (patologis). Kajian kesehatan mental memerlukan unsur psikis guna mengetahui pengaruh yang ditimbulkan pada perilaku sehat dan perilaku tidak sehat.
3. Sosio-Antropologi, merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia baik secara fisik maupun mental. Sosio Antropologi menjadi dimensi penting dalam kesehatan mental, terutama untuk keperluan pemahaman maupun strategi intervensi. Intervensi kesehatan akan ditentukan oleh dimensi sosi al dan budaya.
4. Ilmu pendidikan, merupakan disiplin ilmu yang mempelajari perubahan pada manusia secara normatif. Ilmu pendidikan memberikan kontribusi khususnya dalam pengembangan intervensi intervensi dalam masyarakat, serta prinsip-prinsip bermamfaat bagi peningkatan kesehatan mental masyarakat (commuity mental health)
5. Ilmu Agama, merupakan disiplin ilmu yang membicarakan tentang ajarannya baik yang berbentuk kepercayaan (teologi), hukum (syariah) dan tingkah laku (Akhlaq) yang berkaitan dengan perbuatan manusia baik dalam pengertian rohani maupun jasmani. Dengan demikian ilmu agama mendudukan manusia dalam arti fisik dan jiwanya, artinya bahwa segala amal yang baik dalam wujud lahir sangat ditentukan oleh batin (jiwanya). Disinilah terdapat relasi agama dan kesehatan mental yang sama-sama mendudukan jiwa sebagai sesuatu yang essensial.
6. Bimbingan dan konseling, merupakan cabang dari psikologi umum yang titik tekannya pada upaya memberikan bantuan kepada setiap

orang yang memiliki masalah secara psikologi dan bantuannya berupa solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi sehingga kebutuhan psikologi dapat terpenuhi. Bimbingan dan konseling jalan keluar yang dibutuhkan sebagai langkah terpadu dan kuratif dalam mengatasi penderita gangguan mental. Begitu pula sebaliknya hasil kesehatan mental berupa deskripsi mental yang abnormal dapat dipahami secara seksama. Keterkaitan kesehatan mental dan ilmu terkait bersifat kooperatif, artinya terjadi kerjasama yang saling memperkuat antara satu dengan yang lain sehingga memperkokoh keberadaan ilmu tersebut keterkaitan tersebut dalam arti simbiosis mutualisme dan *congruent*, yakni saling memperkuat, melengkapi dan mendukung atau menunjang antara satu dengan yang lain, sehingga keberadaan kesehatan mental benar-benar sebagai suatu disiplin ilmu yang memperkuat maknanya bagi kepentingan umat manusia guna tercapainya tujuan hidup secara hakiki yakni sejahtera dan bahagia.³⁵

Berdasarkan analisis dari teori para ahli dapat diterapkan dengan *self healing*. Adanya input yang berupa informasi berhasil dipilih dan digunakan oleh individu sebagai bahan yang menghasilkan output, dalam praktik *self-healing* ini ditambahkan aspek proses dengan penekanan bahwa tiap individu ternyata mengalami dan menerapkan cara yang berbeda meski pada hakikatnya melalui dan memanfaatkan aspek *self* yang sama yaitu adanya aliran pemrosesan informasi dengan terlebih dulu menyadari dan memahami diri sebagai suatu kesatuan unsur *body-mind-spirit* (hakikat diri/being). Selanjutnya kesadaran tersebut mengarahkan pada pemunculan dan penguatan perasaan (*feeling*) yang menjadi landasan bagi proses berpikir (*thinking*) untuk selanjutnya ditampakkan dalam bentuk perilaku

³⁵ Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A., Kesehatan Mental I, (Bandar Lampung: Harakindo Publishing, 2016), H. 56-59

dan aktivitas komunikasi (relating) untuk memperoleh hasil atau pencapaian tujuan (have).³⁶

B. Macam-Macam *Self Healing*

Dalam berbagai metode yang dilakukan untuk *self healing* terdapat macam-macam ragam dari *self healing*. Macam-macam *self healing* ini akan memberikan sebuah wawasan ilmu tentang bagaimana cara dalam penanganan untuk penyembuhan diri. Dan setiap individu itu nanti akan menemukan cara *self healing*nya dengan kapasitas dan kemampuan dari masing-masing individu itu sendiri.³⁷

Glennis dalam mengemukakan bahwa *self healing* dapat dilakukan dengan berbagai cara dan berproses sendirinya dalam diri individu yang muncul secara alamiah tanpa diketahui bahwa proses *self healing* telah terjadi di dalam diri. Adapun ke-10 macam *self healing* diantaranya sebagai berikut :

a. *Forgiveness* (Memaafkan)

Kesehatan merupakan hal penting karena merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi. Hal itu dapat dicapai dengan melakukan *self healing* dengan baik diantaranya adalah *forgiveness*. Menurut Ghani *Forgiveness* merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam dan rasa nyeri akibat orang lain. *Forgiveness* menjadi penting agar seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama.

b. *Gratitude* (Bersyukur)

Gratitude merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan baik dalam kehidupan. Upaya

³⁶ Salisah. "Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-healing*." *Annual International Conference on Islamic Studies*. Vol. 12. 2012.

³⁷ Afni Mulyani Harefa. *Self-healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)*. BS thesis. FU, 2022.

yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Gratitude merupakan persamaan konsep dari kebersyukuran merupakan sikap positif seseorang selama kehidupan. Sikap positif tersebut tumbuh dengan memanfaatkan apa yang telah dimiliki selama proses kehidupan.

c. *Self Compassion* (Pengembangan diri)

Neff menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu.

d. *Mindfulness*

Mindfulness adalah mengelola pikiran, perasaan dan lingkungan yang ada dalam pikiran berguna untuk fokus pada diri sendiri dan segala pikiran yang dimiliki. Menurut Segal, William, dan Teasdale *mindfulness* melibatkan kemampuan seseorang yang secara sadar sepenuhnya pada suatu pengalaman dan sengaja dibawa dengan cara yang lembut tanpa penghakiman dan penuh dengan penerimaan. Pada dasarnya setiap orang memiliki pengalaman masing-masing, namun diantaranya terdapat beberapa orang yang memberikan penilaian ataupun tidak.

e. *Positive Self Talk* (Pembicaraan Diri Positif)

Self talk merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia Burner, *Self talk* juga dapat membantu dalam memotivasi kinerja. Menurut Choni, Perkos, dan Theodorakis *Self talk* adalah dialog eksternal ataupun internal

yang diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja seseorang dalam meningkatkan motivasi pekerjaan.

f. *Expressive Writing* (Tulisan Ekspresif)

Menulis adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Menulis juga dapat membantu meluapkan kondisi emosional seseorang yang terjadi sehingga dapat dijadikan sebagai media terapi. Menurut Danarti, Sugiarto, & Sunarko *Expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan.

g. *Relaxation* (Relaksasi)

Menurut Suyono, Triyono, & Handarini, relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh.

h. *Self Management* (Manajemen Diri)

Menurut O'Keefe dan Berger dalam menjelaskan bahwa individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup individu tersebut, juga menyebutkan self management merupakan suatu tindakan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya. Upaya tersebut meningkatkan kemampuan individu dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

i. *Imagery* (Perumpamaan)

Imagery merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal-hal yang menyenangkan sehingga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan. *Imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan dan hal ini dapat diterapkan sebagai metode terapi.

j. *Motivation* (Motivasi)

Menurut Cherry, motivasi adalah proses yang memulai, membimbing dan mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan sehingga menyebabkan individu bertindak dengan cara membuat suatu hal tercapai sesuai dengan tujuannya. Ketika mengetahui istilah “Mengapa seseorang melakukan sesuatu” dapat menjadi inti dari arti motivasi bagi diri individu”.³⁸

C. Manfaat *Self Healing*

Selain itu, juga supaya masyarakat dapat mengaplikasikan *self-healing* dengan cara yang benar sehingga bisa mencapai tujuan dari *self-healing* itu sendiri. Mengutip dari *The Human Condition*, terdapat beberapa peran penting dari pengaplikasian *self-healing* yang benar bagi masyarakat yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesejahteraan diri secara menyeluruh *Self-healing* dapat mengidentifikasi faktor eksternal dan internal guna menjaga keseimbangan hidup seseorang. Apabila kesehatan mental dalam kondisi baik maka juga akan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Mempraktikkan *self-healing* dengan melibatkan sisi emosional, maka dapat membantu individu dalam melaksanakan

³⁸ Arnie Dinda Khairani. "Analisis *Self healing* pada Tokoh Sri Ningsih dalam Novel tentang Kamu Karya Tere Liye (Analisis Wacana Roger Fowler pada *Selfhealing* Tokoh Sri Ningsih dalam Novel Tentang Kamu)." (2023).

tanggung jawabnya secara baik seperti urusan rumah (keluarga), karir, suatu hubungan (*relationship*), juga kebutuhan diri sendiri serta menyeimbangkan tanggung jawab tersebut dengan kadar stres. Selain itu, juga memberi pengaruh positif pada fisik yakni lebih sehat dan bugar.

2. Meningkatkan sikap optimisme atau kepercayaan diri Saat individu secara mandiri bisa menemukan, mengakui, menerima secara sukarela, serta mengontrol emosinya dengan baik dan tenang, maka akan meningkatkan sisi optimisme atau rasa percaya diri yang ada dalam dirinya. Selain itu, juga lebih mudah dalam memahami keinginan diri dan kemampuan atau potensi diri sehingga dapat mengembangkan visi dalam hidup.
3. Mampu menjadi diri sendiri penyembuhan sisi emosional merupakan buah dari proses pemahaman diri sendiri juga memvalidasi semua yang ada pada diri. Dengan melakukan *self-healing*, diri akan mampu mengkorelasikan pengalaman dengan kesadaran diri sehingga dapat menjadikan individu lebih menjadi diri sendiri. Orang-orang yang melatih diri untuk bisa mengatasi masalah perasaannya atau sisi emosinya dengan baik maka akan lebih mudah dalam mengekspresikan diri serta bersikap sesuai karakter atau wataknya serta dapat menunjukkan sesuatu yang diinginkan dalam hidup.
4. Mampu meningkatkan kualitas suatu hubungan Banyak orang bertumpu pada pasangannya dengan harapan untuk mendapatkan dukungan secara emosional. Meskipun hal tersebut adalah salah satu manfaat yang diperoleh dari suatu hubungan namun jika selalu bergantung pada pasangan, hal ini bisa menimbulkan ketegangan di dalam hubungan tersebut. Namun jika dalam pasangan tersebut keduanya terlibat dalam penyembuhan emosional, maka mereka yang menjalin hubungan akan mampu hidup selaras dan tetap mampu memenuhi kebutuhan mereka masing-masing. Saat

seseorang dapat mengidentifikasi value atau nilainya, kebutuhan, dan kebahagiaan secara mandiri, maka dalam berhubungan dengan pasangan atau individu lain, akan menciptakan nikmat kebersamaan satu sama lain dengan cara yang sehat serta tanpa tekanan.

5. Dapat mengurangi gejala depresi *Self-healing* dapat mengurangi presentase stress atau bahkan depresi. Pernyataan ini dibuktikan oleh penelitian pada tahun 2017. Pada penelitian tersebut, membutuhkan koresponden 380 pasien yang mengidap penyakit kanker di rumah sakit Iran. Studi itu menunjukkan tingkat perawatan atau penyembuhan secara mandiri, lebih sedikit menunjukkan adanya gejala-gejala depresi.³⁹

D. *Self healing* di Era 5.0

Dalam konteksnya di Era 5.0, pendekatan *self-healing* telah menjadi subjek penelitian dan pembahasan di kalangan para ahli dalam berbagai bidang, yaitu mulai dari bidang: kedokteran, psikologi, teknologi, dan sains lainnya.⁴⁰ Berikut adalah beberapa pandangan dari para ahli tentang *self-healing* di Era 5.0:

1. Dr. Deepak Chopra: Seorang dokter dan penulis terkenal yang dikenal dengan pendekatannya yang holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Chopra mengadvokasi pendekatan *self-healing* yang melibatkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Menurutnya, teknologi dalam Era 5.0 dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran akan tubuh dan pikiran, sehingga memfasilitasi proses penyembuhan alami.⁴¹

³⁹ Fadjrul Hakam Chozin. "Self-healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka." *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1.1 (2023): 37-55.

⁴⁰ M. Hum, Veronika and Genua. "TEKS PENGUATAN KARAKTER SISWA MULAI DARI WAWASAN KEBHINEKAAN GLOBAL UNTUK PARA MAHASISWA PPG DALAM JABATAN DI UNIVERSITAS FLORES." *YUK BELAJAR BAHASA MELALUI MEDIA DAN SUMBER BELAJAR DI ERA SOCIETY 5.0* (2024): 29.

⁴¹ Rury Ahmad dan Sururie. *Berpikir Positif dan Melepaskan Emosi Negatif*. Goresan Pena, 2016.

2. Dr. Bruce Lipton: Seorang ahli biologi sel yang terkenal dengan penelitiannya tentang epigenetika dan pengaruh pikiran dan emosi terhadap kesehatan sel. Lipton berpendapat bahwa pikiran sadar dan bawah sadar memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan dan penyembuhan tubuh. Dalam Era 5.0, pemahaman ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan teknologi yang memanfaatkan kekuatan pikiran untuk memfasilitasi penyembuhan diri.⁴²
3. Dr. Joe Dispenza: Seorang peneliti, penulis, dan pembicara motivasi yang terkenal dengan penelitiannya tentang neuroplastisitas otak dan kekuatan penyembuhan pikiran. Dispenza mengajarkan teknik meditasi dan visualisasi yang dapat mengubah pola pikir dan emosi seseorang, sehingga memungkinkan penyembuhan fisik dan emosional yang lebih baik.⁴³
4. Profesor Eric Topol: Seorang kardiologis dan ahli teknologi medis yang terkenal dengan pandangannya tentang masa depan kedokteran yang ditenagai oleh teknologi digital. Topol berpendapat bahwa teknologi seperti AI, sensor wearable, dan pemantauan kesehatan real-time akan memainkan peran penting dalam *self-healing* di Era 5.0, dengan memberikan informasi yang lebih akurat dan personal tentang kesehatan individu.
5. Dr. Dean Ornish: Seorang dokter dan peneliti terkenal yang mengkhususkan diri dalam pencegahan penyakit jantung melalui perubahan gaya hidup dan pola makan. Ornish mempromosikan pendekatan holistik terhadap kesehatan yang melibatkan diet rendah lemak, latihan fisik, manajemen stres, dan dukungan sosial.

⁴² Fikra, Hidayatul. "Terapi Mind Healing Technique metode jarak jauh untuk mengatasi nyeri menstruasi." *Jurnal Syifa Al-Qulub* (2021).

⁴³ Kirana, Dinari, and Ineke Machdi. *Jejak Sang Napas; Kekuatan Pemulihan Tanpa Batas*. Nas Media Pustaka, 2024.

Menurutnya, praktik-praktik ini tidak hanya mencegah penyakit, tetapi juga memfasilitasi penyembuhan alami tubuh.⁴⁴

Pendekatan *self-healing* di Era 5.0, seperti yang dilihat oleh para ahli di atas, melibatkan integrasi teknologi canggih dengan pendekatan holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan manusia. Ini mencakup pemahaman akan kekuatan pikiran dan emosi, penerapan teknologi seperti AI dan nanoteknologi untuk memfasilitasi penyembuhan fisik, serta pemberdayaan individu untuk mengambil peran aktif dalam perawatan kesehatan mereka sendiri.⁴⁵



⁴⁴ Ornish, Dean, et al. "Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease." *Jama* 280.23 (1998): 2001-2007.

⁴⁵ Ibid

BAB III
PENAFSIRAN BUYA HAMKA TENTANG *SELF HEALING*
DALAM KITAB *TAFSIR AL AZHAR*

A. Biografi dan Sosial Kehidupan Buya Hamka

Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah yang lebih dikenal dengan panggilan Hamka lahir di Tanah Sirah desa Sungai Batang di tepi Danau Maninjau, Sumatra Barat. Hamka lahir pada tanggal 16 Februari 1908 M atau 14 Muharram 1326 H. Ia wafat pada tanggal 24 Juli 1981 di Jakarta. Belakangan ia diberikan gelar Buya yaitu panggilan untuk orang Minangkabau yang berasal dari kata *abi*, *abuya* dalam bahasa Arab yang berarti ayahku, atau seseorang yang dihormati.⁴⁶ Gelar Buya yang diberikan kepada beliau yaitu panggilan untuk orang Minangkabau dan Buya berasal dari kata *Abi*, *Abuya* yang dalam Bahasa Arab mempunyai arti ayahku atau seorang yang dihormati.

Ayah Hamka bernama Dr. H. Abdul Karim Amrullah yang dikenal dengan Haji Rasul keturunan dari Abdul Arif yang memiliki gelar Tuanku Pauh Pariaman Nan Tuo, seorang Pahlawan Paderi yang juga dikenal dengan sebutan Haji Abdul Ahmad. Beliau juga salah satu ulama yang paling terkemuka dari tiga serangkai yaitu Syekh Muhammad Jamil Djambek, Dr. H. Abdullah Ahmad dan Dr. H. Abdul Karim Amrullah yang juga menjadi pelopor gerakan “Kaum Muda” di Minangkabau. Ayahnya merupakan pelopor gerakan Islam (Tajdid) di Minangkabau. Dan nama ibu Buya Hamka adalah Shafiyah binti Bagindo Nan Tuah.⁴⁷

Hamka menghabiskan masa kecilnya di tepi Danau Maninjau bersama ibunya. Saat melahirkan Hamka ibunya berusia 16 tahun. Hamka menggambarkan ibunya dengan sifatnya yang pemaarah dan suka memukul, mencubit dan menjewernya. Hamka mendapat perlindungan dari orangtua

⁴⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2004), 1-2

⁴⁷ Avif Alfiah. "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 15.1 (2016): 25-35.

ibunya yaitu kakeknya yang menjadi sumber kenangan indah saat masa kecilnya. Hamka senang mengikuti kakeknya ke tempat bertemunya sungai dan danau untuk memancing, bermain, berenang, bernyanyi, bercerita seram dan mendengarkan kakeknya bersyair.

Abdul Malik, panggilan Hamka di waktu kecil, mengawali pendidikannya dengan belajar membaca *al-Qur'an* di rumah orang tuanya sampai khatam. Kemudian mereka sekeluarga pindah dari Maninjau ke Padang Panjang yang merupakan basis pergerakan kaum muda Minangkabau pada tahun 1914 M. Seperti kebanyakan anak-anak sebayanya, dalam usia 7 tahun Hamka dimasukkan ke sekolah desa. Pada tahun 1916, ketika Zainuddin Labai el-Yunusi mendirikan sekolah Diniyah (sore) di Pasar Usang Padang Panjang, Hamka dimasukkan oleh ayahnya ke sekolah tersebut. Akhirnya pada pagi hari Hamka pergi belajar ke sekolah desa, sore hari ia belajar ke sekolah Diniyah yang baru didirikan itu, dan malam hari ia belajar mengaji. Seperti itulah aktifitas keseharian Hamka di masa kecilnya.

Pada tahun 1918, di saat Hamka baru berusia 10 tahun dan sudah dikhitan di kampung halamannya Maninjau, di waktu yang sama ayahnya kembali dari perlawatan pertamanya ke tanah Jawa, surau Jembatan Besi tempat ayahnya memberikan pelajaran agama dengan sistem lama diubah menjadi madrasah yang kemudian dikenal dengan nama *Thawalib School*. Dengan harapan agar kelak anaknya menjadi ulama seperti ayahnya, Syaikh Abdul Karim Amrullah memasukkan Hamka ke *Thawalib School* dan berhenti dari sekolah desa.⁴⁸ Meskipun sistem klasikal sudah diberlakukan oleh *Thawalib School*, namun kurikulum dan materi pembelajaran masih menggunakan metode lama. Buku-buku lama dengan keharusan menghafal masih merupakan ciri utama sekolah ini. Hal inilah yang membuat Hamka cepat bosan, meskipun dia tetap naik kelas.

⁴⁸ Badiatul Razikin (dkk), 101 *Jejak Telaah Islam*, 189

Setelah belajar selama empat tahun hingga duduk di bangku kelas empat, mungkin karena sikap kritis dan jiwa pemberontak yang dimilikinya, Hamka tidak lagi tertarik untuk menyelesaikan pendidikan di sekolah yang didirikan oleh ayahnya itu, padahal program pendidikan di sekolah tersebut dirancang untuk pendidikan selama tujuh tahun.⁴⁹ Keadaan belajar yang diterapkan seperti di *Thawalib School* itu memang tidak menarik, karena keseriusan belajar tidak tumbuh dari dalam, tetapi dipaksakan dari luar, hal ini yang kemudian membuat Hamka melakukan pelarian hingga akhirnya Hamka menenggelamkan diri di sebuah perpustakaan yang didirikan oleh Zainuddin Labai el-Yunusi dan Bagindo Sinaro, yang diberi nama Perpustakaan Zainaro. Pelarian ini merupakan hal yang positif karena banyak memberikan andil bagi perkembangan imajinasi di masa kanak-kanak serta kemampuan bercerita dan menulis di belakang hari. Pada masa-masa pendidikannya, Hamka juga pernah dikirim untuk belajar di sekolah Syaikh Ibrahim Musa Parabek, di Parabek Bukit Tinggi, namun ini juga tidak berlangsung lama karena pada tahun 1924, Hamka meninggalkan Ranah Minang dan berangkat ke Yogyakarta. Secara keseluruhan masa pendidikan formal yang pernah di tempuh Hamka hanya sekitar tujuh tahun lebih, yaitu antara tahun 1916 sampai tahun 1924.

Menginjak usia 29 tahun, Buya Hamka memulai aktifitas kerjanya dengan menjadi seorang guru agama di perkebunan Tebing Tinggi. Hamka kemudian meneruskan karirnya sebagai seorang pengajar di Universitas Islam Jakarta dan Universitas Muhammadiyah di Padang Panjang dari tahun 1957 sampai tahun 1958. Setelah itu dia dilantik sebagai seorang rektor Perguruan Tinggi Islam Jakarta dan juga menjabat sebagai guru besar di Universitas Mustopo Jakarta. Di samping itu, Hamka juga menjabat sebagai seorang pegawai tinggi agama yang dilantik oleh Menteri Agama Indonesia sejak tahun 1951 sampai dengan tahun 1960, tetapi dia meletakan jabatannya setelah Soekarno memberikan dua pilihan untuk tetap menjabat

⁴⁹ Badiatul Razikin (dkk), 101 *Jejak Telaah Islam*, 189

sebagai petinggi Negara atau melanjutkan aktifitas politiknya di Masyumi (Majelis Syura Muslim Indonesia). Hamka lebih banyak sendiri dan melakukan penyelidikan meliputi berbagai bidang ilmu pengetahuan seperti filsafat, sastra, sejarah, sosiologi, dan politik baik yang ada di dalam Islam maupun Barat.

Dengan kemahirannya berbahasa asing (Arab dan Inggris), dia meneliti karya ulama-ulama Islam dari Timur Tengah seperti Zakki Mubâarak, Jurji Zaydân, ‘Abbas al-Aqqâd, Mushthafâ al-Manfalûtî, dan Husain Haykal serta karya-karya para sarjana Barat (Inggris, Perancis, dan Jerman) seperti Albert Camus, William James, Sigmund Freud, Arnold Toynbee, Jean Sartre, Karl Marx, dan Pierre Loti.

Buya Hamka juga merupakan tokoh yang aktif di bidang media massa. Dia pernah menjadi wartawan di beberapa media seperti Pelita Andalas, Seruan Islam, Bintang Islam, dan Seruan Muhammadiyah. Pada tahun 1928, Hamka pernah menjadi editor majalah Kemajuan Masyarakat. Dan pada tahun 1932, dia menjadi editor dan menerbitkan majalah al-Mahdi di Makassar. Selain itu, dia juga menjadi editor majalah seperti Pedoman Masyarakat, Panji Masyarakat, dan Gema Islam. Hamka pernah menerima beberapa anugerah tingkat nasional dan internasional seperti anugerah kehormatan *Ustâdziyyah Fakhriyyah (Doctor Honoris Causa)* dari *Universitas al-Azhar* (1958), dalam rangka penghormatan untuk perjuangannya terhadap syi’ar Islam dan dari Universitas Kebangsaan Malaysia pada tahun 1974, dalam rangka pengabdianya mengembangkan kesusasteraan. Sedangkan penghargaan domestik yang dia dapatkan adalah gelar Datuk Indono dan Pangeran Wiroguno.⁵⁰

⁵⁰ Badiatul Razikin (dkk), 101 *Jejak Telaah Islam*, 190

B. Sistematika Penafsiran Buya Hamka

Dalam menyusun *Tafsir al-Azhar*, Hamka menggunakan sistematika tersendiri yang akan dijelaskan sebagai berikut, yaitu:

- a. Menurut susunan penafsirannya, Buya Hamka menggunakan metode *tartīb utsmânî* yaitu menafsirkan ayat secara runtut berdasarkan penyusunan *Mushaf Utsmânî*, yang dimulai dari Surah al-Fâtiḥah sampai Surah *al-Nâs*. Metode tafsir yang demikian disebut juga dengan metode *tahlîlî*.
- b. Dalam setiap surah dicantumkan sebuah pendahuluan dan pada bagian akhir dari tafsirnya, Buya Hamka senantiasa memberikan ringkasan berupa pesan nasehat agar pembaca bisa mengambil ibrah-ibrah dari berbagai surah dalam al-Qur'an yang ia tafsirkan.⁵¹
- c. Sebelum beliau menterjemahkan beserta menafsirkan sebuah ayat dalam satu surah, tiap surah itu ditulis dengan artinya, jumlah ayatnya, dan tempat turunnya ayat. Contoh: Surah alFâtiḥah (pembukaan), surah pertama yang terdiri dari 7 ayat, diturunkan di Makkah.⁵² Dan Surah *al-Takâtsur* (bermegah-megahan), surah ke-102 yang terdiri dari 8 ayat dan diturunkan di Makkah.
- d. Penyajiannya ditulis dalam bagian-bagian pendek yang terdiri dari beberapa ayat-ayat satu sampai lima dengan terjemahan bahasa Indonesia bersamaan dengan teks Arabnya. Kemudian diikuti dengan penjelasan panjang, yang mungkin terdiri dari satu sampai limabelas halaman.⁵³ atas gerakan-gerakan kelompok nasionalisme di Asia pada awal abad ke-20.⁵⁴
- e. Dalam tafsirnya dijelaskan tentang sejarah dan peristiwa kontemporer. Sebagai contoh yakni komentar Hamka terhadap pengaruh orientalisme. Terkadang disebutkan pula kualitas hadis yang

⁵¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 79

⁵² Howard M. Federspiel, *Kajian al-Qur'an di Indonesia*, 140

⁵³ Howard M. Federspiel, *Kajian al-Qur'an di Indonesia; Dari Mahmud Yunus Hingga Quraish Shihab*, terj. Tajul 'Arifin (Bandung: Mizan, 1996), 142-143.

⁵⁴ Hamka, *Tafsiral-Azhar*, 119 Arifin (Bandung: Mizan, 1996), 142-143.

⁵⁴ Hamka, *Tafsiral-Azhar*, 119

dicantumkan untuk memperkuat tafsirannya tentang suatu pembahasan. Sebagai contoh yakni dalam pembahasan tentang Surah al-Fâtiyah sebagai rukun sembahyang, hadis tentang imam yang membaca Surah al-Fâtiyah dengan jahr, hendaklah makmum berdiam diri mendengarkan. “Dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah Saw. berkata: sesungguhnya iman itu lain tidak telah dijadikan menjadi ikutan kamu, maka apabila dia telah takbir, hendaklah kamu takbir pula dan apabila ia membaca, maka hendaklah kamu berdiam diri.” (Diriwayatkan oleh yang berlima, kecuali al-Turmudzi, dan berkata Muslim: hadis ini shahih)⁵⁵

- f. Dalam tiap surah, Hamka menambahkan tema-tema tertentu dan mengelompokkan beberapa ayat yang menjadi bahan bahasan. Contohnya dalam Surah al-Fâtiyah terdapat tema antara lain:
- a. Al-Fâtiyah sebagai rukun sembahyang⁵⁶
 - b. Di antara *jahr* dan *sir*⁵⁷
 - c. Dari hal *âmîn*⁵⁸.
 - d. Al-Fâtiyah dengan Bahasa Arab.⁵⁹

Dalam penjelasan tafsirannya, terkadang Hamka menambahkan syair. Contoh dalam penafsiran Surah *al-Fâtiyah* ayat 4:

مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ

dijelaskan sebagai berikut: *Di dunia ini tidak ada pembalasan yang sebenarnya dan di sini tidak ada perhitungan yang adil.* Sebagaimana syair yang dicantumkan:

⁵⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 119

⁵⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 116-120

⁵⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 121-128

⁵⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 129

⁵⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 130-133

*Dan Mata keridhaan gelap tidak melihat cacat Sebagai juga mata kebencian hanya melihat yang buruk saja.*⁶⁰

- g. Di dalam *Tafsir al-Azhar*, nuansa Minang pengarangnya tampak sangat kental. Sebagai contoh ketika Buya Hamka menafsirkan surah 'Abasa ayat 31-32, yaitu:

وَأَبَاً وَقَاكِبَهُ (31) وَلَا نَعَامِكُمْ لَكُمْ مَتَاعًا (32)

*Artinya: dan buah-buahan serta rumput-rumputan (31) untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu (32).*⁶¹

Buya Hamka menafsirkan ayat di atas dengan:

*“Berpuluh macam buah-buahan segar yang dapat dimakan oleh manusia, sejak dari delima, anggur, apel, berjenis pisang, berjenis mangga, dan berbagai buah-buahan yang tumbuh di daerah beriklim panas sebagai pepaya, nenas, rambutan, durian, duku, langsung, buah sawo, dan lain-lain, dan berbagai macam rumput-rumputan pula untuk makanan binatang ternak yang dipelihara oleh manusia tadi”.*⁶²

Dalam penafsirannya itu terasa sekali nuansa Minangnya yang merupakan salah satu budaya Indonesia, seperti contoh buah-buahan yang dikemukakannya, yaitu mangga, rambutan, durian, duku, dan langsung. Nama buah-buahan itu merupakan buah-buahan yang tidak tumbuh di Timur Tengah, tetapi banyak tumbuh di Indonesia.

C. Karya-Karya Buya Hamka

Sebagai seorang yang ahli dalam bidang agama, sejarah, budaya, sastra dan politik, Buya Hamka banyak menuangkan pengetahuannya tersebut ke dalam karya-karya tulis. Beliau adalah seorang penulis yang banyak menghasilkan karya, hasil-hasil karya tulisnya baik yang berhubungan dengan sastra dan agama semuanya berjumlah sekitar 79

⁶⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 100

⁶¹ Al Qur'an Kemenag, Lajnah Pentashih Mushaf Al Qur'an, Gedung Bayt Al Qur'an & Museum Istiqla, Jalan Raya Taman Mini Indonesia Indah Pintu, Jakarta Timur 13560.

⁶² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 8

karya. Diantara karya-karyanya tersebut yaitu *Khatib Ummah* jilid 1-3 yang ditulis dengan menggunakan bahasa Arab, *Layla Majnun*, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, *Tasawuf Modern*, *Islam dan Demokrasi*, *Perkembangan Tasawuf dari Abad ke Abad*, *Mengembara di Lembah Nil*, *Di Tepi Sungai Dajlah*, *Islam dan Kebatinan*, *Ekspansi Ideologi*, *Falsafah Ideologi Islam*, *Urut Tunggang Pancasila*, *Adat Minangkabau Menghadapi Revolusi*, *Muhammadiyah di Minangkabau*, dan karyanya yang begitu masyhur, yakni *Tafsir al-Azhar Juz 1-30*, dan masih banyak lagi.⁶³

D. Metodologi Kitab *Tafsir al azhar*

Karakteristik suatu kitab tafsir terdapat pada metode penafsiran yang digunakan, kecenderungan penafsiran atau corak penafsiran, serta mazhab yang dianut oleh mufasirnya. Oleh karena itu, untuk mengetahui karakteristik dari kitab *Tafsir Al-Azhar*, maka dijelaskan metodologi pada kitab *Tafsir al azhar*, sebagai berikut:

a. Metode Penafsiran

Menurut sumber penafsirannya Buya Hamka menggunakan metode *tafsîr bi al-Iqtirân* karena penafsirannya tidak hanya menggunakan al-Qur'an, hadis, pendapat sahabat dan *tabi'in*, serta riwayat dari kitab-kitab tafsir *al-mu'tabarah* saja, tetapi juga memberikan penjelasan secara ilmiah (*ra'yu*) apalagi yang terkait dengan masalah ayat-ayat kauniyah.

Buya Hamka tidak pernah lepas dengan penggunaan metode *tafsîr bi al-ma'tsûr* saja, tapi ia juga menggunakan metode *tafsîr bi al-ra'y* yang mana keduanya dihubungkan dengan berbagai pendekatan-pendekatan umum, seperti bahasa, sejarah, interaksi sosio-kultur dalam masyarakat, bahkan dia juga memasukan unsur-unsur keadaan geografi suatu wilayah, serta memasukan unsur cerita masyarakat tertentu untuk mendukung maksud dari kajian tafsirnya. Dalam mukaddimah *Tafsir al-*

⁶³ Alfiyah, Avif. "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 15.1 (2016): 25-35.

Azhar, Buya sempat membahas kekuatan dan pengaruh karya-karya tafsir yang dirujuknya, seperti *Tafsîr al-Râzî*, *al-Kasysyâf* karya *al-Zamakhshyâri*, *Rûh alMa'ânî* karya *al-Alûsi*⁶⁴, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân* karya *al-Qurthûbî*, *Tafsîr al-Marâghî*, *al-Qâsimî*, *al-Khâzin*, *al-Thabari*⁶⁵, dan *al-Manâr*⁶⁶: Hamka memelihara sebaik-baiknya hubungan di antara naql dengan aql. Di antara *riwâyah* dengan *dirâyah*. Ia tidak hanya mengutip atau memindah pendapat orang yang terdahulu, tetapi mempergunakan juga tinjauan dan pengalaman sendiri.”⁶⁷

Menurut susunan penafsirannya Hamka menggunakan metode *tahlîlî* karena dimulai dari Surah *al-Fâtihah* hingga surah *al-Nâs*. Menurut cara penjelasannya Hamka menggunakan metode *muqarîn* yaitu tafsir berupa penafsiran sekelompok ayatayat yang berbicara dalam suatu masalah dengan membandingkan antara ayat dengan ayat atau ayat dengan hadis, dan dengan menonjolkan segi-segi perbedaan tertentu antara objek yang dibandingkan dengan cara memasukan penafsiran dari ulama tafsir yang lain.

Menurut keluasan penjelasan Hamka menggunakan metode *tafshîlî* yaitu tafsir yang penafsirannya terhadap al-Qur'an berdasarkan urutan-urutan ayat secara ayat per ayat, dengan suatu uraian yang terperinci tetapi jelas dan ia menggunakan bahasa yang sederhana sehingga dapat dikonsumsi bagi oleh masyarakat awam maupun intelektual.

b. Corak Penafsiran

Corak yang dipakai yaitu corak yang mendominasi dalam penafsiran Hamka adalah *lawn adâbî wa ijtimâ'î* yang nampak terlihat dari latar belakang Hamka sebagai seorang sastrawan sehingga ia berupaya agar menafsirkan ayat dengan bahasa yang dipahami semua golongan dan bukan hanya di tingkat akademisi atau ulama. Di samping

⁶⁴ Hamka, Tafsir Al-Azhar, 6.

⁶⁵ Hamka, Tafsir Al-Azhar, 225.

⁶⁶ Hamka, Tafsir Al-Azhar, 41.

⁶⁷ Hamka, Tafsir Al-Azhar, 40.

itu, ia memberikan penjelasan berdasarkan kondisi sosial yang sedang berlangsung (pemerintahan Orde Lama) dan situasi politik waktu itu.

Tafsir Al-Azhar cenderung bercorak adab al-ijtima'i atau sosial kemasyarakatan, yaitu banyak membahas tentang fenomena-fenomena sosial kemasyarakatan dalam menyampaikan pesan dan bimbingan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang berperan sebagai pedoman hidup manusia. Misalnya:

Jika kamu dalam perjalanan (dan bermu'amalah tidak secara tunai) sedang kamu tidak memperoleh seorang penulis, maka hendaklah ada barang tanggungan yang dipegang (oleh yang berhutang). Akan tetapi jika sebagian kamu mempercayai sebagian yang lain, maka hendaklah yang dipercayai itu menunaikan amanatnya (hutangnya) dan hendaklah ia bertakwa kepada Allah Tuhannya; dan janganlah kamu (para saksi) menyembunyikan persaksian. Dan barangsiapa yang menyembunyikannya, Maka Sesungguhnya ia adalah orang yang berdosa hatinya; dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. Adapun terkait kisah *isrâ'iliyyât*, Hamka memberikan penjelasannya bahwa itu adalah dinding yang menghambat orang dari kebenaran al-Qur'an. Kalau di dalam tafsir ini ditemukan riwayat-riwayat *isrâ'iliyyât*, maka tidak lain hanyalah sebagai peringatan saja.⁶⁸

c. Madzab Tafsir

Di Pendahuluan kitab *Tafsir Al-Azhar* jilid 1, dikemukakan bahwa mazhab tafsir yang dianut oleh mufasir adalah mazhab salafi. Mazhab salafi merupakan mazhab Rasulullah yang taslim dalam hal akidah dan ibadah, artinya menyerah dengan cara tidak bertanya namun tidak pula taqlid kepada pendapat manusia melainkan meninjau secara teliti mana hal yang lebih dengan kebenaran.⁶⁹

⁶⁸ Avif Alviyah, Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Ilmu Ushuluddin, Januari 2016, Vol. 15, No. 1 Hlm. 25-35

⁶⁹ Amrullah, *Tafsir Al-Azhar jilid 1*, 41

E. Ayat-ayat tentang *Self Healing*

Sebelum menunjukkan penafsiran atas ayat-ayat tentang *self-healing*, maka akan disampaikan hasil penelitian mawdu'i dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam penelitian *mawdu'i* terhadap istilah *self-healing*, menggunakan berbagai *term* untuk mengelompokkan ayat-ayat Al-Qur'an. Namun disini penulis hanya akan memfokuskan pada surah Yusuf ayat 23-24.

Penggunaan term-term ini didasari oleh fakta bahwa inti dari *self-healing* adalah metode untuk mencapai ketenangan jiwa. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan Hamka di dalam kitab tafsirnya, yang mengutip pendapat para ahli psikosomatik dan psikoterapi yang menyatakan bahwa obat-obatan, suntikan, tablet dan semacamnya tidak dapat menyembuhkan penyakit-penyakit pada jiwa. Lalu, Hamka menjelaskan lebih lanjut bahwa obat yang mujarab untuk penyakit-penyakit tersebut adalah adanya ketenangan jiwa.⁷⁰

Dengan demikian, hasil pengklasifikasian ayat yang disesuaikan dengan penafsiran yang bersumber dari kitab Tafsir Al-Azhar, maka ayat-ayat yang digunakan untuk pembahasan dan menemukan makna sabar dan kuat dengan metode *self-healing* yaitu sebagai berikut: QS. Yusuf ayat 23-24 sebagai berikut:

وَرُوْدَتْهُ اَلَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِۦٓ وَغَلَّقَتِ الْاَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْت لَكَ ؕ قَالَ

مَعَاذَ اللّٰهِ ؕ اِنَّهُ رَبِّيۡٓ اَحْسَنُ مَثْوٰىٓ لِّىۡٓ اِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظّٰلِمُوْنَ

Dan wanita (Zulaikha) yang Yusuf tinggal di rumahnya menggoda Yusuf untuk menundukkan dirinya (kepadanya) dan dia menutup pintu-pintu, seraya berkata: “Marilah ke sini”. Yusuf berkata: “Aku berlindung

⁷⁰ Amrullah, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 1., 577

*kepada Allah, sungguh tuanku telah memperlakukan aku dengan baik”.
Sesungguhnya orang-orang yang zalim tiada akan beruntung.*

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ طَوَّهَمَّ بِهَا لَوْلَا اَنْ رَّءَا بُرْهَانَ رَبِّهٖ ؕ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهٗ السُّوٓءَ

وَالْفَحْشَآءَ ؕ اِنَّهٗ ؕ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ

Wanita sejati itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusufpun bermaksud (melakukan pula) dengan wanita itu andaikata dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memesann dari kemungkarannya dan kekejiannya. Sesungguhnya Yusuf itu termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.

F. Penafsiran ayat-ayat *Self healing*

Dalam menjalani hidup, pasti akan ditemukan dengan ujian atau cobaan hidup. Bahkan, kehidupan para nabi juga tak luput dari ujian. Meskipun seluruh orang tahu tentang fakta ini, namun masih banyak yang belum mampu mengatasi setiap cobaan atau ujian hidup yang tengah menghampiri. Banyak orang yang menjadi stres karena kesulitan dalam menghadapi cobaan hidupnya bahkan ada yang harus mengakhiri hidupnya karena ketidakmampuannya mengatasi masalah-masalah hidup.

Dalam pendahuluan sebelum menafsirkan ayat 23, sebagaimana biasanya Hamka menuliskan pendahuluan sebelum menafsirkan ayat, Hamka menjelaskan keadaan Yusuf yang membuat istri penguasa Mesir jatuh hati padanya. Hamka menyebutkan bahwa perkiraan usia dewasa Yusuf yaitu usia 33 tahun menurut riwayat dari Ibnu Abbas, Mujahid, dan Qatadah. Usia 30 tahun lebih sedikit berdasar riwayat lain dari Ibnu Abbas. Usia 40 tahun menurut AlHasan. Usia 20 tahun menurut al-Dahhak, dan 18 tahun menurut Said bin Jubair.⁷¹

Dari perkiraan-perkiraan usia dewasa Yusuf di atas, Hamka lebih condong kepada pendapat al-Dahhak yang mengatakan usia dewasa Yusuf

⁷¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 3625.

adalah 20 tahun, dan pendapat Said bin Jubair yang mengatakan usia dewasa Yusuf adalah 18 tahun, karena Hamka menganggap berdasarkan kemajuan ilmu Jiwa dan Biologi modern, pada usia-usia tersebut hormon-hormon mulai berkembang dan sifat kelelakian mulai menonjol, sehingga dapat mengundang nafsu pada wanita yang melihatnya apalagi pemuda tersebut adalah seorang yang tampan lagi gagah.⁷²

Semakin lama Yusuf tinggal di lingkungan istana, istri raja semakin tertarik kepadanya. Terkadang suaminya tidak berada di rumah, sedangkan Yusuf dilihatnya setiap hari di rumahnya, sehingga menjadikan ia semakin tertarik terhadap Yusuf. Meskipun si raja telah menganggap Yusuf sebagai anak angkat, namun istrinya tetap merasa dirinya dapat berkata dengan perkataan keras kepada Yusuf, sebagaimana layaknya seorang budak.⁷³

Ketika menafsirkan ayat 23, Hamka menjelaskan bahwa istri Al-Aziz yang telah berpengalaman, tidak mampu menahan atau mengendalikan dirinya ketika melihat anak muda tampan di dalam rumahnya. Ketika wanita itu merayu, sedangkan di rumahnya tidak ada orang lain selain dirinya dan Yusuf, maka akan dapat dipahami bagaimana cara ia merayu Yusuf, seperti memperlihatkan bagian-bagian tubuhnya yang umumnya dapat menimbulkan syahwat seorang laki-laki.⁷⁴

Setelah rayuan itu tidak direspon oleh Yusuf, wanita itu kemudian berkata kemarilah engkau, namun Yusuf tetap tidak menuruti permintaannya seraya berkata aku berlindung kepada Allah, karena Yusuf sadar bahwa dirinya lemah, dan mengingat Allah dalam situasi tersebut. Yusuf juga berkata sungguh tuanku sangat baik sambutannya atas diriku. Yang dimaksud tuanku dalam perkataan Yusuf adalah raja muda yang telah membelinya dan menganggapnya sebagai anak serta memerintahkan istrinya untuk memberinya tempat yang baik. Dalam redaksi ayatnya, berbunyi *Innahi Rabbi*, yang artinya adalah Dia adalah Tuhanku. Namun Hamka juga

⁷² Ibid.

⁷³ Ibid.

⁷⁴ Ibid, 3626

menjelaskan bahwa kata Rabbi juga digunakan dalam pemakaian bahasa majikan atau raja, sehingga dalam ayat tersebut ia cenderung memaknainya sebagai tuan.⁷⁵

Hamka melanjutkan dengan memberikan kesimpulan, maksud dari perkataan Yusuf ketika ia memohon perlindungan kepada Allah, adalah agar ia tidak jatuh ke dalam kemaksiatan disebabkan rayuan wanita itu. Seorang yang dibeli bukan untuk dijadikan budak, namun justru sudah dianggap sebagai anak angkat oleh pejabat negeri Mesir, diperlakukan dengan baik, bagaimana bisa ia mengkhianati tuannya sendiri, sedangkan wanita itu juga sudah dianggap sebagai ibu angkatnya. Jika Yusuf menuruti permintaan istri al-Aziz itu, maka ia telah berbuat zhalim dan menempuh jalan yang salah.⁷⁶

Hamka kemudian melanjutkan penafsirannya ke ayat 24. Ia menjelaskan kalimat Hammat Bihi dan Hamma Biha dengan makna sangat menginginkan. Ia berpendapat bahwa Yusuf dan wanita itu telah memiliki nafsu satu sama lain, si wanita memiliki nafsu terhadap Yusuf kemudian merayunya, dan nafsu Yusuf juga muncul setelah ia dirayu. Berarti kedua belah pihak sudah sama-sama menginginkan. Pendapat ini juga yang dipegang oleh al-Baghawi.⁷⁷

Maksud dari pendapat di atas, yaitu nafsu Yusuf berkecamuk dalam dirinya, namun tidak dilakukannya dalam bentuk perbuatan. Yusuf dapat mencegah perbuatan tercela karena ia melihat tanda dari tuhannya sebagaimana yang telah dijelaskan dalam ayat tersebut, atau dalam diri Yusuf terjadi pertentangan antara nafsunya dengan seruan jiwanya yang bersih, karena pendidikan yang ia terima dari kecil, atau tegasnya lagi dijaga oleh Allah.⁷⁸ Hamka menjelaskan bahwa meskipun Yusuf memiliki keinginan terhadap istri Al-Aziz, hal itu tidak mengurangi sifat kemaksuman Nabi Yusuf, karena ia adalah seorang laki-laki yang normal, bukan seorang yang tidak memiliki gairah terhadap lawan jenis.

⁷⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 3627.

⁷⁶ Ibid.

⁷⁷ Ibid, 3627

⁷⁸ Ibid.

G. Relevansi Ayat-Ayat Tentang *Self Healing* Dengan Surah Yusuf di Era 5.0

Surah Yusuf dalam Al-Qur'an adalah sebuah kisah yang mengisahkan perjalanan hidup Nabi Yusuf AS, yang penuh dengan ujian, cobaan, kesabaran, dan akhirnya kesembuhan dan kejayaan. Meskipun tidak secara eksplisit membahas konsep “*self-healing*” dalam arti modern, terdapat banyak pelajaran dan ayat-ayat yang dapat diambil untuk menginspirasi dan membantu seseorang dalam proses penyembuhan diri secara spiritual dan mental.⁷⁹ Berikut adalah beberapa ayat yang dapat memiliki relevansi dalam konteks *self-healing*:

1. Sabar dalam menghadapi cobaan: Ayat-ayat yang menggambarkan kesabaran Nabi Yusuf AS dalam menghadapi ujian dan cobaan yang berat dapat menjadi sumber inspirasi bagi mereka yang sedang mengalami kesulitan. Misalnya, ketika beliau dijauhi oleh saudara-saudaranya dan dijual ke pasar budak oleh mereka, beliau tetap bersabar dan percaya pada Allah. Seperti dalam firman Allah QS. Yusuf : 9, 10, 18, 19,20, 23, 24, 32 tentang sabar dan kuat bunyinya sebagai berikut:

أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهَ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ

“Bunuhlah Yusuf atau buanglah dia ke suatu tempat agar perhatian Ayah tertumpah kepadamu dan setelah itu (bertobatlah sehingga) kamu akan menjadi kaum yang saleh.”⁸⁰

قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَالْقَوْمَ فِي عِيبٍ مِنَ الْجِبْتِ يَلْتَقِطُهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ

كُنْتُمْ فَعَالِينَ

ICAIN
P O N O R O G O

⁷⁹ E. Zulfikar. (2023). *Karakteristik Ulul Albab: Menuju Kepribadian Islami di Era Disrupsi Digital*. Guepedia.

⁸⁰ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3602

“Salah seorang di antara mereka berkata, “Janganlah kamu membunuh Yusuf, tetapi masukkan saja dia ke dasar sumur agar dia dipungut oleh sebagian musafir jika kamu hendak berbuat.”⁸¹

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۚ فَصَبْرٌ حَمِيلٌ ۗ
وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

“Mereka datang membawa bajunya (yang dilumuri) darah palsu. Dia (Ya‘qub) berkata, “Justru hanya dirimu sendirilah yang memandang baik urusan (yang buruk) itu, maka hanya bersabar itulah yang terbaik (bagiku). Allah sajalah Zat yang dimohonkan pertolongan terhadap apa yang kamu ceritakan.”⁸²

وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَىٰ دَلْوَهُ ۚ قَالَ يَبِشْرِي هَذَا عُلْمٌ ۚ وَأَسْرُوهُ بِضْعَةَ ۚ
وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ

“Datanglah sekelompok musafir. Mereka menyuruh seorang pengambil air, lalu dia menurunkan timbanya. Dia berkata, “Oh, senangnya! Ini ada seorang anak muda.” Kemudian mereka menyembunyikannya sebagai barang dagangan. Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.”⁸³

وَشَرُّوهُ بِتَمَنٍّ بَحْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ

“Mereka menjualnya (Yusuf) dengan harga murah, (yaitu) beberapa dirham saja sebab mereka tidak tertarik kepadanya.”⁸⁴

وَرُوْدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِ ۚ وَعَلَّقَتِ الْأُبُوبَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ ۚ قَالَ مَعَادَ اللَّهِ ۗ
إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ ۗ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ

⁸¹ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3602

⁸² Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3613

⁸³ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3618

⁸⁴ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3618

“Perempuan, yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya, menggodanya. Dia menutup rapat semua pintu, lalu berkata, “Marilah mendekat kepadaku.” Yusuf berkata, “Aku berlindung kepada Allah. Sesungguhnya dia (suamimu) adalah tuanku. Dia telah memperlakukanku dengan baik. Sesungguhnya orang-orang zalim tidak akan beruntung.”⁸⁵

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنَّ رَجَا بُرْهَانَ رَبِّهِ ۗ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ ۗ

إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

“Sungguh, perempuan itu benar-benar telah berkehendak kepadanya (Yusuf). Yusuf pun berkehendak kepadanya sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, Kami memalingkan darinya keburukan dan kekejian. Sesungguhnya dia (Yusuf) termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.”⁸⁶

قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنَنِي فِيهِ ۖ وَلَقَدْ رُودْتُهُ ۖ عَنْ نَفْسِهِ ۖ فَاسْتَعْصَمَ ۖ وَلَئِن لَّمْ يَفْعَلْ

مَا ءَأْمَرُهُ ۖ لَيَسْجُنَنَّ ۖ وَيَكُونًا مِنَ الصَّغِيرِينَ

“Dia (istri al-Aziz) berkata, “Itulah orangnya yang menyebabkan kamu mencela aku karena (aku tertarik) kepadanya. Sungguh, aku benar-benar telah menggoda untuk menaklukkan dirinya, tetapi dia menolak. Jika tidak melakukan apa yang aku perintahkan kepadanya, niscaya dia akan dipenjarakan dan benar-benar akan termasuk orang yang hina.”⁸⁷

2. Rendah hati: Ketika Nabi Yusuf AS bertemu dengan saudara-saudaranya di Mesir, setelah mengalami banyak penderitaan, beliau tidak membalas dendam, tetapi malah memberi mereka makan dan memaafkan kesalahan mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya

⁸⁵ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3623

⁸⁶ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3623

⁸⁷ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3638

mengampuni dalam proses penyembuhan diri. Seperti dalam firman Allah QS. Yusuf : 101 yang berbunyi:

رَبِّ فَذَاءَتَيْتَنِي مِنَ الْمَلِكِ وَعَلَّمَنِي مِمَّا تَأْوِيلُ الْأَحَادِيثِ ۚ فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ
وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۖ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ

“Tuhanku, sungguh Engkau telah menganugerahkan kepadaku sebagian kekuasaan dan telah mengajarkan kepadaku sebagian takwil mimpi. (Wahai Tuhan) pencipta langit dan bumi, Engkaulah pelindungku di dunia dan di akhirat. Wafatkanlah aku dalam keadaan muslim dan gabungkanlah aku dengan orang-orang saleh.”⁸⁸

3. Dzikrullah: Ketika Nabi Yusuf AS berada dalam situasi sulit di penjara Mesir, beliau tidak putus asa tetapi tetap percaya pada rencana Allah untuknya. Keyakinan ini membantunya untuk tetap tenang dan menghadapi cobaan dengan kepala tegak. Seperti dalam firman Allah QS. Yusuf: 33 yang berbunyi:

قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ ۖ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ

“(Yusuf) berkata, “Wahai Tuhanku, penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka. Jika Engkau tidak menghindarkan tipu daya mereka dariku, niscaya aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentu aku termasuk orang-orang yang bodoh.”⁸⁹

4. Bertawakkal (menyerahkan diri kepada Allah): Ketika Nabi Yusuf AS dihadapkan pada kesempatan untuk berzina dengan istri Potifar, beliau menolak dan memilih untuk bertawakkal kepada Allah. Tawakkal adalah sikap percaya sepenuhnya kepada Allah dalam

⁸⁸ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3711

⁸⁹ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3638

setiap keadaan, yang dapat membantu seseorang merasa tenteram dan tenang dalam menghadapi cobaan. Berikut firman Allah QS. Yusuf ayat 15 tentang tawakkal yang berbunyi:

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَأَجْمَعُوا أَن يَجْعَلُوهُ فِي غِيَابِ الْجُبِّ ؕ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ

“Tatkala telah mereka bawa dia pergi, dan bermufakatlah mereka memasukkannya ke dalam dasar sumur, dan Kami wahyukan kepadanya: SesungguhnyaYa kelak akan engkau ceriterakan kepada mereka tentang Perbuatan mereka ini, sedang mereka tidak sadar.”

5. Penerimaan diri dan pemaafan: Setelah Nabi Yusuf AS mencapai kekuasaan dan kedudukan yang tinggi di Mesir, beliau akhirnya bertemu dengan keluarganya lagi. Saat itu, beliau memaafkan saudara-saudaranya dan menerima mereka kembali dengan tangan terbuka. Ini menunjukkan pentingnya menerima diri sendiri dan orang lain, serta melepaskan dendam untuk mencapai kedamaian dalam proses penyembuhan diri. Berikut firman Allah dalam QS. Yusuf: 92 yang berbunyi:

قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ ۖ يَعْفُورُ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

“Dia (Yusuf) berkata, “Pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dia Maha Penyayang di antara para penyayang.”⁹⁰

Dalam konteks ini, Surah Yusuf dapat dianggap sebagai sumber inspirasi dan petunjuk bagi mereka yang sedang mencari penyembuhan dari kesulitan dan penderitaan dalam hidup mereka. Meskipun tidak secara eksplisit membahas konsep “*self-healing*”, pelajaran-pelajaran yang terkandung dalam surah Yusuf dapat membantu individu untuk mencapai kedamaian dan kesembuhan secara spiritual dan mental.

⁹⁰ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3702

BAB IV
ANALISIS MAKNA SABAR DAN KUAT PADA SURAH YUSUF AYAT
23-24 PERSPEKTIF HAMKA DALAM TAFSIR AL AZHAR

Dalam bab sebelumnya membahas mengenai penafsiran Buya Hamka tentang *self healing* perspektif *tafsir al azhar*. Mulai dari biografi dan sosial kehidupan Buya Hamka, karya-karya Hamka, bagaimana metodologi penafsiran Buya Hamka, hingga penafsiran ayat tentang *self healing* perspektif *tafsir al azhar*. Selanjutnya, akan dibahas mengenai makna sabar dan kuat pada surah yusuf ayat 23-24 perspektif hamka dalam *tafsir al azhar*. Kemudian juga akan dijelaskan mengenai implementasi *self healing* dalam surah yusuf di era 5.0, penjelasannya sebagai berikut:

A. Makna Sabar Dan Kuat Pada Surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar

Surah Yusuf ini adalah surah Makkiah, merupakan surat ke-12 dalam urutan mushaf dan wahyu ke-53 yang diterima Nabi Muhammad SAW³ diturunkan sesudah surah Huud, dalam masa-masa sulit. Antara tahun kesedihan karena kematian Abu Thalib dan Khadijah (dua orang yang menjadi sandaran Rasulullah) dan antara Baiat Aqabah pertama yang dilanjutkan dengan Baiat Aqabah kedua, Allah memberikan kepada Rasulullah dan golongan muslim bersama beliau serta dakwah Islamiah, kelapangan dan jalan keluar dengan berhijrah ke Madinah. Dengan demikian, surah ini merupakan satu-satunya surah yang turun pada masa sulit itu di dalam sejarah dakwah dan dalam kehidupan Rasulullah dan kelompok muslim yang menyertai beliau di Mekah.⁹¹ Allah menyebutkan bahwa kisah yang terdapat dalam surat Yusuf sebagai kisah terbaik sebagaimana firman Allah dalam QS. Yusuf, 12: 3:

⁹¹ Sayyid Qutb, *Fi Zhilal al-Quran*. (Kairo: *Dar Al-Syuruq*, 2003), Juz 12, h. 1949

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا

الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ

“Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukan Al Quran ini kepadamu, dan sesungguhnya kamu sebelum (kami mewahyukan) nya adalah termasuk orang-orang yang belum mengetahui”. (QS. Yusuf, 12:3)⁹²

Sebagian besar kisah seseorang dalam Al Qur'an tidak dipaparkan secara lengkap dalam satu surat, yang pada umumnya dikemukakan secara terpotong-potong atau global saja. Namun dalam surat Yusuf, suatu kisah menyangkut satu pribadi, yaitu Nabi Yusuf diuraikan secara lengkap dan sempurna. Sementara ulama memahami hal ini merupakan salah satu sebab mengapa Al Qur'an menyebut kisah dalam surat ini merupakan sebaik-baik kisah (*ahsan al qashash*), di samping kandungan maknanya yang kaya dengan pelajaran, tuntunan dan hikmah.⁹³

Dalam surat Yusuf, Allah swt memperlihatkan janji-Nya pada orang yang tertindas, yaitu Yusuf. Allah memperlihatkan bagaimana derita dan musibah yang bertubi-tubi dan saling berganti menimpa Yusuf ternyata berakhir bahagia atas izin-Nya. Allah swt memuliakan Yusuf dengan menjadikannya seorang Nabi dan penguasa Mesir. Kisah Yusuf, selain mampu menenangkan hati yang sedang gundah dan sedih, juga mengajarkan sebuah pelajaran yang sangat berharga dan penting bagi kehidupan, yaitu sikap tawakkal dan pasrah kepada Allah swt. Jika seseorang membacanya dengan seksama, maka dia akan menemukan nilai-nilai ketawakkalan tersebut di sepanjang rangkaian kisah. Nabi Yusuf,

⁹² Nur, Halimah. *NILAI-NILAI PENDIDIKAN AKHLAK DALAM AL-QUR'AN SURAH YUSUF AYAT 3-29 PADA KITAB TAFSIR JALALAIN*. Diss. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri, 2022.

⁹³ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*...., Vol. 6, h. 377

tokoh utama dalam surah ini, benar benar memasrahkan semua masalah yang dihadapinya pada kehendak Allah swt. Hal itu dilakukan semata untuk mencari kebenaran hakiki dan ridhaNya.⁹⁴

Dalam menafsirkan kisah Nabi Yusuf yang digoda oleh istri al-Aziz, Hamka menekankan pentingnya kesabaran dan kekuatan iman. Pada ayat 23, ketika istri al-Aziz berusaha merayunya, Hamka menegaskan bahwa Nabi Yusuf menunjukkan kesabaran yang luar biasa. Meskipun godaan yang dihadapinya sangat berat, Nabi Yusuf tetap mampu mengendalikan dirinya dan tidak terpengaruh oleh tipu daya istri al-Aziz.⁹⁵

Hamka menjelaskan bahwa kesabaran Nabi Yusuf dalam menghadapi godaan tersebut tidak hanya berasal dari kekuatan dirinya sendiri, melainkan juga karena kuatnya iman dan keyakinan Nabi Yusuf kepada Allah Swt. Nabi Yusuf memiliki pegangan yang sangat kokoh terhadap ajaran agamanya, sehingga mampu menolak segala bentuk kemaksiatan yang dihadapinya.⁹⁶

Pada ayat 24, ketika istri al-Aziz berusaha menariknya untuk berzina, Hamka menekankan bahwa Nabi Yusuf menunjukkan kekuatan imannya. Beliau menyadari bahwa perbuatan zina adalah dosa besar yang akan menjauhkannya dari Allah Swt. Oleh karena itu, Nabi Yusuf memohon perlindungan kepada Allah Swt. agar diselamatkan dari perbuatan keji tersebut. Melalui kisah ini, Hamka ingin menekankan bahwa kesabaran dan kekuatan iman merupakan dua sifat yang saling melengkapi dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan hidup. Kesabaran memberikan ketabahan jiwa, sementara kekuatan iman memberikan keteguhan hati untuk senantiasa berpegang pada kebenaran.

⁹⁴ Amr Khaled, *Yusuf Ibrah wa Mau'izhah*, Terj. oleh Mahbub Jamaluddin, (Yogyakarta: Navila, 2009), h. 7

⁹⁵ Dedi Irawan. *Tafsir Qur'an surah yusuf (studi analitik dakwah humanis nabi yusuf as)*. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2022.

⁹⁶ Sapinah. *PESAN MORAL DALAM KISAH NABI YUSUF MENURUT PANDANGAN TAFSIR AL-AZHARA DAN TAFSIR AL-MISBAH (Tela'ah Perbandingan)*. Diss. iain ponorogo, 2021.

Dengan memiliki kedua sifat tersebut, seorang Muslim diharapkan akan mampu melewati segala tantangan dan godaan duniawi dengan baik.

Kemudian Hamka menekankan bahwa kesabaran dan kekuatan iman merupakan hal yang sangat penting bagi seorang Muslim dalam menghadapi segala tantangan kehidupan. Dalam tafsirnya, Hamka menjelaskan bahwa perintah jihad atau berperang dapat terasa berat dan dibenci manusia karena naluri dasar manusia cenderung menghindari pertumpahan darah dan lebih menyukai kedamaian. Namun, Allah mengetahui bahwa sesuatu yang dibenci manusia bisa jadi baik bagi mereka, dan sesuatu yang disukai bisa jadi buruk. Oleh karena itu, Hamka menekankan bahwa untuk dapat menjalankan perintah jihad dengan baik, seorang Muslim harus memiliki kesabaran dan kekuatan iman yang kokoh. Kesabaran akan memungkinkan seseorang untuk tabah menghadapi segala cobaan dan godaan, sementara kekuatan iman akan memberinya keteguhan hati untuk tetap berpegang pada kebenaran dan kesucian agama.⁹⁷

Dengan memupuk sifat-sifat mulia ini, seorang Muslim diharapkan dapat melewati segala tantangan dalam hidupnya, termasuk melaksanakan perintah jihad. Kesabaran dan kekuatan iman ini dianggap Hamka sebagai fondasi utama bagi keimanan dan ketakwaan seorang Muslim kepada Allah SWT. Hamka menekankan bahwa kesabaran dan kekuatan iman ini tidak hanya dibutuhkan dalam konteks jihad, tetapi juga dalam menghadapi segala cobaan dan godaan lainnya dalam kehidupan. Dengan memiliki sifat-sifat terpuji ini, seorang Muslim diharapkan dapat menjaga kesucian dirinya dan tetap setia pada kebenaran ajaran Islam.⁹⁸

Sosok figur Nabi Yusuf As anak dengan pendidikan yang baik dari orang tuanya pada saat ini, banyak ditemukan kasus yang menggambarkan ketidakpatuhan anak kepada orang tuanya. Anak yang jauh dari

⁹⁷ Sudarmono. *Konsep Jihad Dalam Al-Qur'an Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2022.

⁹⁸ Amin, Samsul Munir. *Ilmu tasawuf*. Amzah, 2022.

pendidikan, pengajaran dan kasih sayang orang tuanya. Orang tua yang setiap hari sibuk dengan urusan pekerjaan, sehingga mereka tidak memiliki waktu untuk memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anaknya. Hal ini lah yang menjadikan banyaknya timbul masalah dalam dunia kaum muda sekarang ini. Terjadinya tawuran, kasus pembunuhan orang tua oleh anaknya, ketimpangan pendidikan anak merupakan imbas dari kekurangpedulian orang tua kepada anaknya.

Berkaca dari Qur'an surah Yusuf terdapat banyak pelajaran tentang parenting dalam surah Yusuf, yaitu tentang pengasuhan anak kepada anak-anaknya; tentang dialog antara Yusuf dengan sang ayah (Nabi Ya'qub) yang terlihat sangat akrab dan penuh kasih sayang. Dialog yang mengingatkan setiap orang tua untuk mewaspadaai penyakit iri hati dan dengki yang mungkin timbul dalam diri anak-anaknya. Sebagaimana tergambar dalam dialog Nabi Ya'qub dengan sang buah hati Yusuf, terkait mimpi yang dialaminya.⁹⁹ Allah menceritakan dalam firman-Nya, QS. Yusuf, 12: 5-6:

ع قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا

إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رُبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِن تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ وَيُتِمُّ نِعْمَتَهُ

عَلَيْكَ وَعَلَىٰ آلِ يَعْقُوبَ كَمَا أَتَمَّهَا عَلَىٰ أَبَوَيْكَ مِن قَبْلُ إِبْرَاهِيمَ

وَإِسْحَاقَ ؕ إِنَّ رَبَّكَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Ayahnya berkata: "Hai Anakku, janganlah kamu ceritakan mimpimu itu kepada saudara-saudaramu, maka mereka membuat makar

⁹⁹ Hafizzullah, Amril, and Dapit. "Figur Nabi Yusuf AS Bagi Kaum Milenial Dalam Menghadapi Era 4.0." *Jurnal Ulunnuha* 9.1 (2020): 49-62.

(untuk membinasakan) mu. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.” Dan demikianlah Tuhanmu, memilih kamu (untuk menjadi nabi) dan diajarkan-Nya kepadamu sebagian dari ta’bir mimpimimpi dan disempurnakan-Nya nikmatNya kepadamu dan kepada keluarga Ya’qub, sebagaimana Dia telah menyempurnakan nikmat-Nya kepada dua orang bapakmu sebelum itu, (yaitu) Ibrahim dan Ishak. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana. (Q.S. Yusuf [12]: 5- 6)¹⁰⁰

Begitulah kebijakan Nabi Ya’qub sebagai seorang ayah, yang paham dengan apa yang harus dilakukan demi kebaikan anaknya. Kedekatan yang begitu melekat antara Ayah dengan anaknya akan melahirkan anak yang memiliki kepribadian yang tangguh. Yusuf belajar ketakwaan dan kesabaran dari sosok Nabi Ya’qub yang amat penyabar. Pengaruh kuat pendidikan sang ayah berlanjut hingga dewasa sehingga ketika Yusuf hampir saja berbuat mungkar dengan istri pembesar Mesir, pada saat itu terlintasilah visualisasi Nabi Ya’qub di depan mata Yusuf sehingga ia urung melakukan perbuatan itu,¹⁰¹ sebagaimana terdapat dalam firman Allah, QS. Yusuf, 12:23-24:

وَرُوْدَتْهُ اَلَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِۦ وَعَلَّقَتِ الْاَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْت لَكَ ؕ قَالَ
مَعَاذَ اللّٰهِ اِنَّهُ رَبِّيْ اَحْسَنَ مَثْوٰى لِّىْ اِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظّٰلِمُوْنَ

Dan wanita (Zulaikha) yang Yusuf tinggal di rumahnya menggoda Yusuf untuk menundukkan dirinya (kepadanya) dan dia menutup pintu-pintu, seraya berkata: “Marilah ke sini”. Yusuf berkata: “Aku berlindung kepada Allah, sungguh tuanku telah memperlakukan aku dengan baik”. Sesungguhnya orang-orang yang zalim tiada akan beruntung.

¹⁰⁰ Hafizzullah, Amril, and Dapit. "Figur Nabi Yusuf AS Bagi Kaum Milenial Dalam Menghadapi Era 4.0." *Jurnal Ulunnuha* 9.1 (2020): 49-62.

¹⁰¹ Muhammad bin Jarir Al-Tabari, and Abi Ja’far bin. "Tafsir al-Tabari: Jami ‘al-Bayan ‘an Ta’wil Ay al-Qur’an." *Dar Hijr* (2001).

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا اَنْ رَّءَا بُرْهَانَ رَبِّهٖ ۖ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهٗ السُّوٓءَ

وَالْفَحْشَآءَ ۖ اِنَّهٗ ۖ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ

Wanita sejati itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusufpun bermaksud (melakukan pula) dengan wanita itu andaikata dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memisahkan dari kemungkaran dan kekejiannya. Sesungguhnya Yusuf itu termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.¹⁰²

Dalam tafsir Ibnu Jarir at-Thabari, pernyataan tersebut menyoroti bahwa Yusuf AS, meskipun dihadapkan pada godaan yang kuat dari wanita Potifar, menemukan suatu tanda dari kekuasaan Allah yang menguatkan tekadnya untuk menolak godaan tersebut. Ini menunjukkan bahwa Yusuf AS tidak hanya mengandalkan kesabaran dan ketahanan moralnya sendiri, tetapi juga memperkuat dirinya dengan kesadaran akan kehadiran Allah dan kekuatan-Nya.¹⁰³

Pernyataan tersebut mencerminkan pentingnya iman dan ketaqwaan dalam menghadapi godaan dan cobaan dalam kehidupan. Yusuf AS, dengan melihat tanda-tanda kekuasaan Allah, memperkuat imannya dan memperkuat tekadnya untuk tetap taat kepada-Nya, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun.

Dalam konteks ini, tafsir Ibnu Jarir at-Thabari menekankan bahwa kesadaran akan kehadiran Allah dan kekuatan-Nya adalah faktor penting dalam menjaga integritas moral dan spiritual dalam menghadapi godaan dan cobaan hidup. Ini mengingatkan kita bahwa Allah senantiasa mengawasi dan membimbing hamba-Nya yang taat, dan bahwa

¹⁰² Syukur, Taufik Abdillah, and Siti Rafiqoh. "Manajemen konflik keluarga menurut Al-Quran."

¹⁰³ Muhammad bin Jarir Al-Tabari, and Abi Ja'far bin. "Tafsir al-Tabari: Jami 'al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an." *Dar Hija* (2001).

memperkuat iman kepada-Nya adalah kunci dalam menghadapi tantangan hidup dengan tegar dan kuat.¹⁰⁴

Pelajaran tentang sabar hanyalah satu dari sekian banyak pelajaran yang terdapat dalam surat Yusuf; antara lain, pendidikan ayah terhadap anak-anaknya, kepemimpinan yang sukses, pengelolaan hasil pangan suatu negara, pemeliharaan kehormatan pemuda, dan lain-lain.¹⁰⁵

Dari segi kebahasaan, sabar berarti menahan, puncak sesuatu dan batu. Al Asffahani dalam bukunya *al Mufradat fi Gharibil Quran* menjelaskan bahwa sabar berarti menahan kesulitan. Dzun Nun al Misri mengatakan sabar ialah menjauhi larangan, tenang ketika mendapat musibah dan menampakkan dirinya orang yang cukup meski ia bukan orang berada.¹⁰⁶

Al Ghazali berpendapat sabar`adalah tetap berpegang kepada agama jika berhadapan dengan nafsu syahwat. Sabar merupakan ciri khas manusia. Tidak ada sabar pada hewan dan malaikat. Tidak mungkin ada sabar pada hewan karena hewan diciptakan untuk memenuhi nafsu syahwat. Juga tidak ada sabar pada malaikat karena malaikat tidak memiliki nafsu syahwat. Ia diciptakan untuk sematamata taat kepada Allah.¹⁰⁷

Quraish Shihab mengatakan dalam kamus-kamus Al Qur'an kata *shabr* (sabar) diartikan dengan menahan. Sabar adalah menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik. Dengan demikian bukan berarti lemah atau menerima apa adanya, tetapi ia merupakan perjuangan yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya sehingga mampu mengalahkan (mengendalikan)

¹⁰⁴ Muhammad bin Jarir Al-Tabari, and Abi Ja'far bin. "Tafsir al-Tabari: Jami 'al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an." *Dar Hija* (2001).

¹⁰⁵ Rahmi. "Makna sabar dalam surat yusuf." *Jurnal Ulunnuha* 5.1 (2016): 13-26.

¹⁰⁶ Ibid.,

¹⁰⁷ Meliyanti, and Aida. JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental." *Undergraduate, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang* (2021).

keinginan nafsunya. Sabar bukanlah mengendapkan seluruh keinginan sampai terlupakan di bawah sadar sehingga menimbulkan masalah kejiwaan, tetapi ia adalah pengendalian keinginan-keinginan yang dapat menjadi hambatan bagi pencapaian sesuatu yang luhur.

Ketiga definisi sabar di atas menunjukkan bahwa sabar memiliki dimensi yang sangat luas. Hal ini terlihat berbeda dengan pandangan umum bahwa sabar selalu dikonotasikan kepada kondisi bagaimana menghadapi musibah. Sabar selalu diidentikkan dengan sikap diri dalam menghadapi musibah.¹⁰⁸

Hal ini merupakan pemahaman yang keliru dan berdampak pada hilangnya makna sabar yang sangat luas. Ketika sabar diidentikkan atau dipergunakan hanya pada saat menghadapi musibah saja, maka kekuatan sabar yang sangat besar tidak pernah dipakai manusia untuk mengatasi berbagai problematika hidup yang lainnya. Nasaruddin Umar mengungkapkan sabar adalah potensi diri yang dapat mengantarkan manusia mampu menjalankan fungsinya sebagai khalifah dan hamba Allah. Luasnya dimensi sabar terlihat dari bentuk-bentuk sabar yang dikemukakan oleh Ibnu Abbas, sebagaimana yang dikutip oleh Nasaruddin Umar, yaitu:

- (1) Sabar dalam menjalankan perintah Allah,
- (2) Sabar dalam menjauhi larangan Allah, dan
- (3) Sabar dalam menghadapi musibah.¹⁰⁹

Sabar merupakan akhlak mulia yang banyak mendapat perhatian al-Qur'an. Di antaranya terdapat dalam surat Yusuf. Berdasarkan kisah-kisah yang terdapat di dalam surat Yusuf dapat dipahami bahwa bentuk ujian kesabaran yang menonjol adalah musibah dan godaan kemaksiatan. Merujuk kepada kisah Nabi Ya'kub dan Yusuf, maka tidak ada pilihan bagi orang yang ingin sukses dan beruntung, kecuali sabar dalam

¹⁰⁸ Ibid.,

¹⁰⁹ Rahmi, Makna Sabar Dalam Surah Yusuf, Dosen Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang, 14 Jurnal Ulunnuha Vol.6 No.1/Juni 2016

menjalani setiap proses kehidupan. Kekuatan untuk sabar diperoleh dengan pertama, keimanan kepada Allah, yaitu; meyakini dan merasakan pertolongan, perlindungan, rahmat, nikmat, balasan dan kesuksesan dari Allah dan kedua, selalu menjaga hubungan dengan Allah.¹¹⁰

Hamka menyoroti bahwa kekuatan sejati terletak dalam ketaqwaan kepada Allah. Yusuf AS tidak hanya menolak godaan wanita Potifar karena kesabaran semata, tetapi juga karena kekuatan iman dan kesadaran spiritualnya. Ini menunjukkan bahwa kekuatan spiritual yang kuat menjadi landasan utama dalam menghadapi godaan dan cobaan.¹¹¹

Relevansi makna sabar dan kekuatan spiritual dalam konteks kehidupan modern sebagaimana yang ditekankan oleh Hamka dalam tafsir Al-Azhar, menunjukkan bahwa pesan-pesan moral dan spiritual yang terkandung dalam Al-Quran tetap relevan dan dapat memberikan panduan berharga bagi individu dalam menghadapi kompleksitas kehidupan di era digital dan global seperti saat ini.

Dalam pembahasan ini, penyusun akan fokus pada QS. Yusuf ayat 23-24 (perspektif *tafsir al azhar*), karena Al-Qur'an merupakan sumber pedoman bagi umatnya dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek spiritual dan moral. Kita dapat menemukan penekanan yang khusus pada makna sabar, ketahanan moral, dan kekuatan spiritual yang ditunjukkan oleh Yusuf AS dalam menghadapi godaan wanita Potifar.¹¹² Berikut penjelasannya:

¹¹⁰ Ibid, hal. 13

¹¹¹ Ahmad Muslim. *Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tasawuf Dalam Tafsir Al-Azhar)*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2017.

¹¹² Zainal Muttaqin. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai *Self-healing* Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4.2 (2023): 389-404.

a. Al-tahlil al-lafdzi

Terkait dengan pembahasan diatas melalui sudut pandang surah Yusuf ayat 23-24 perspektif *tafsir al azhar*, maka, yang menjadi pokok pembahasan di dalam ayat ini yang sekaligus memberikan batasan pada ayat-ayat lain yang menyingung terhadap hal tersebut adalah *Innahu Rabbi*.

1. QS. Yusuf ayat 23

Hamka menjelaskan keadaan Yusuf yang membuat istri penguasa Mesir jatuh hati padanya. Hamka menyebutkan bahwa perkiraan usia dewasa Yusuf yaitu usia 33 tahun menurut riwayat dari Ibnu Abbas, Mujahid, dan Qatadah. Usia 30 tahun lebih sedikit berdasar riwayat lain dari Ibnu Abbas. Usia 40 tahun menurut AlHasan. Usia 20 tahun menurut al-Dahhak, dan 18 tahun menurut Said bin Jubair. Dari perkiraan-perkiraan usia dewasa Yusuf di atas, Hamka lebih condong kepada pendapat al-Dahhak yang mengatakan usia dewasa Yusuf adalah 20 tahun, dan pendapat Said bin Jubair yang mengatakan usia dewasa Yusuf adalah 18 tahun, karena Hamka menganggap berdasarkan kemajuan ilmu Jiwa dan Biologi modern, pada usia-usia tersebut hormon-hormon mulai berkembang dan sifat kelelakian mulai menonjol, sehingga dapat mengundang nafsu pada wanita yang melihatnya apalagi pemuda tersebut adalah seorang yang tampan lagi gagah.¹¹³

Semakin lama Yusuf tinggal di lingkungan istana, istri raja semakin tertarik kepadanya. Terkadang suaminya tidak berada di rumah, sedangkan Yusuf dilihatnya setiap hari di rumahnya, sehingga menjadikan ia semakin tertarik terhadap Yusuf. Meskipun si raja telah menganggap Yusuf sebagai anak angkat, namun istrinya tetap merasa dirinya dapat berkata dengan perkataan keras kepada Yusuf, sebagaimana layaknya seorang budak. Ketika menafsirkan ayat 23,

¹¹³ Rita Musdianti. *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Kisah Nabi Yusuf As (Telaah Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)*. MS thesis. Universitas Islam Indonesia, 2018.

Hamka menjelaskan bahwa istri Al-Aziz yang telah berpengalaman, tidak mampu menahan atau mengendalikan dirinya ketika melihat anak muda tampan di dalam rumahnya. Ketika wanita itu merayu, sedangkan di rumahnya tidak ada orang lain selain dirinya dan Yusuf, maka akan dapat dipahami bagaimana cara ia merayu Yusuf, seperti memperlihatkan bagian-bagian tubuhnya yang umumnya dapat menimbulkan syahwat seorang laki-laki.

Setelah rayuan itu tidak direspon oleh Yusuf, wanita itu kemudian berkata kemarilah engkau, namun Yusuf tetap tidak menuruti permintaannya seraya berkata aku berlindung kepada Allah, karena Yusuf sadar bahwa dirinya lemah, dan mengingat Allah dalam situasi tersebut. Yusuf juga berkata sungguh tuanku sangat baik sambutannya atas diriku. Yang dimaksud tuanku dalam perkataan Yusuf adalah raja muda yang telah membelinya dan menganggapnya sebagai anak serta memerintahkan istrinya untuk memberinya tempat yang baik. dalam redaksi ayatnya, berbunyi *Innahu Rabbi*, yang artinya adalah Dia adalah Tuhanku. Namun Hamka juga menjelaskan bahwa kata *Rabbi* juga digunakan dalam pemakaian bahasa majikan atau raja, sehingga dalam ayat tersebut ia cenderung memaknainya sebagai tuan.¹¹⁴

Hamka melanjutkan dengan memberikan kesimpulan, maksud dari perkataan Yusuf ketika ia memohon perlindungan kepada Allah, adalah agar ia tidak jatuh ke dalam kemaksiatan disebabkan rayuan wanita itu. Seorang yang dibeli bukan untuk dijadikan budak, namun justru sudah dianggap sebagai anak angkat oleh pejabat negeri Mesir, diperlakukan dengan baik, bagaimana bisa ia mengkhianati tuannya sendiri, sedangkan wanita itu juga sudah dianggap sebagai ibu angkatnya. Jika Yusuf menuruti permintaan istri al-Aziz itu, maka ia telah berbuat zhalim dan menempuh jalan yang salah.¹¹⁵

¹¹⁴ Abd Rahem. *Yusuf Zulaikha*. DIVA PRESS, 2018.

¹¹⁵ Ibid.

2. QS. Yusuf ayat 24

Hamka kemudian melanjutkan penafsirannya ke ayat 24. Ia menjelaskan kalimat *Hammat Bihi* dan *Hamma Biha* dengan makna sangat menginginkan. Ia berpendapat bahwa Yusuf dan wanita itu telah memiliki nafsu satu sama lain, si wanita memiliki nafsu terhadap Yusuf kemudian merayunya, dan nafsu Yusuf juga muncul setelah ia dirayu. Berarti kedua belah pihak sudah sama-sama menginginkan. Pendapat ini juga yang dipegang oleh al-Baghawi.

Maksud dari pendapat di atas, yaitu nafsu Yusuf berkecamuk dalam dirinya, namun tidak dilakukannya dalam bentuk perbuatan. Yusuf dapat mencegah perbuatan tercela karena ia melihat tanda dari tuhaninya sebagaimana yang telah dijelaskan dalam ayat tersebut, atau dalam diri Yusuf terjadi pertentangan antara nafsunya dengan seruan jiwanya yang bersih, karena Pendidikan yang ia terima dari kecil, atau tegasnya lagi dijaga oleh Allah. Hamka menjelaskan bahwa meskipun Yusuf memiliki keinginan terhadap istri Al-Aziz, hal itu tidak mengurangi sifat kemaksuman Nabi Yusuf, karena ia adalah seorang laki-laki yang normal, bukan seorang yang tidak memiliki gairah terhadap lawan jenis.¹¹⁶

b. Al-ma'na al-ijmali

Pertama, dalam memaknai kalimat *Hamma*, Hamka menjelaskan bahwa makna secara bahasa adalah keinginan dalam jiwa, atau bisikan hati, berarti keinginan Yusuf terhadap istri Al-Aziz jika dilihat dari kalimat tersebut hanya sebatas keinginan dalam hati namun tidak dilakukan dalam bentuk perbuatan.

Kedua, jika dilihat dari penafsiran ayat 24, Hamka menganggap bahwa nabi Yusuf adalah seorang yang maksum. Itu terlihat ketika Hamka

¹¹⁶ Wildannun Mukhalladun, Skripsi: "Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Quran (Studi Komparatif Surah Yusuf Ayat 23 Dan 24 Dalam *Tafsir al azhar* Dan *Tafsir As Sha'rawi*)", UIN Sunan Ampel Surabaya 2023

menjelaskan bahwa Yusuf berkehendak terhadap istri Al-Aziz, hal itu tidak mengurangi sifat kemaksumannya karena tidak dilaksanakan dalam bentuk perbuatan sebab ia takut kepada Allah. Hamka juga menjelaskan bahwa Yusuf tidak berkeinginan terhadap istri Al-Aziz, karena keinginan tersebut dicegah oleh datangnya tanda dari Tuhannya. Berarti Yusuf dijaga oleh Allah.¹¹⁷

c. Asbabun nuzul

Menurut Al Azhar turunnya ayat 23-24 ini berkaitan dengan tertariknya isteri Raja Muda (Fir'aun) kepada Nabi Yusuf. Banyak juga ahli tafsir mengatakan bahwa sebagai seorang Nabi, Yusuf Ma'shum. Untuk itu ayat ini juga mereka artikan dengan tegas. Yaitu bahwa Zulaikha telah menggelora hatinya melihat Yusuf, dan Yusuf pun tentu telah menggelora juga hatinya melihat Zulaikha, kalau bukanlah dia menampak pertandaan Tuhannya. Sebab itu mereka artikan: "Tidak timbul gelora nafsu syahwat Yusuf melihat Zulaikha, sebab dia lebih dahulu telah menampak pertandaan Tuhan".¹¹⁸

d. Munasabah ayat

Ayat 23 mengajarkan bahwa tuntutan syahwat sedemikian kuatnya, sehingga jika tidak dikendalikan, akan membuat permaisuri raja akan terjatuh ke dalam kekuasaan budaknya.

Sering kali, bercampurnya wanita dan lelaki yang bukan muhrim, akan membuka pintu kearah perbuatan maksiat dan hubungan gelap diantara mereka. Penanganan masalah ini harus dilakukan dalam bentuk pencegahan, sebelum terjadinya kemaksiatan. Yaitu dengan menghindari bertemunya antara lelaki dan wanita yang bukan muhrim agar terjadinya perbuatan zina.

¹¹⁷ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3625-3629

¹¹⁸ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3627

Ketaatan kepada Allah Swt, jauh lebih tinggi daripada kesenangan dan kerelaan hati siapa pun selain-Nya. Sekalipun seseorang memiliki kedudukan dan posisi yang sedemikian tinggi terhadapnya, seperti ayah dan ibu, didalam keluarga, atau ketua dan penguasa di tengah masyarakat, maka ketaatan kepada Allah, jauh lebih tinggi daripada ketaatan kepada mereka itu. Ketika semua pintu tertutup, maka pintu rahmat *Ilahi* tetap terbuka lebar, dimana untuk menghindari diri dari dosa, seseorang berlindung kepada Allah, dan Allah akan memberinya jalan keselamatan dari dosa tersebut.

Ayat 24 mengajarkan bahwa apabila kita benar-benar berlindung kepada Allah Swt, pasti kita akan memperoleh pertolongan Allah. Tanpa pertolongan Allah siapa pun akan tergelincir. Ikhlas dalam menghambakan diri kepada Allah, juga memiliki pengaruh di dunia ini, yang diantaranya ialah datangnya pertolongan Allah dalam berbagai kondisi yang sulit dalam kehidupan ini. Para nabi, sebagaimana manusia biasa, juga memiliki hawa nafsu dan menghadapi godaan-godaan untuk berbuat dosa. Akan tetapi dengan kekuatan iman yang kuat kepada Allah Swt, mereka tidak akan berbuat dosa, dan Allah menjaga mereka dari kesalahan dan penyimpangan.¹¹⁹

B. Relevansi *Self healing* Dengan Surah Yusuf Di Era 5.0

Istilah *self*, berasal dari bahasa Inggris yang artinya diri. Diri (*self*) ialah kesadaran batin yang bersifat tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan menjadi pembeda aku dari yang bukan aku. Diperoleh melalui pengalaman di mana diri (*I* atau *me*) terlibat di dalamnya bisa sebagai objek ataupun subjek. *Healing* juga berarti penyembuhan alami. Hal ini, penyembuhan dianggap juga sebagai aliran

¹¹⁹ Tafsir Al-Quran, Surat Yusuf Ayat 23-24, dikutip pada tanggal 12 November 2023

energi yang saling menguntungkan antara si penyembuh dan penerima, serta juga yang berhubungan dengan penyakit berat.¹²⁰

Self-healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “*a process of cure*” suatu proses pengobatan/penyembuhan. *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. *Self-healing* sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, *self-healing* juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri. *Self* sendiri dapat dibatasi sebagai “*individu known to individual*” yang di dalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani.¹²¹

Self-healing dalam Islam disamakan dengan *syifa'* (penyembuhan), sedangkan *Mental health* (sehat mental) menurut Quraish Shihab adalah *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). Sedangkan *mental illness* (mental sakit) sebab adanya luka batin, disebutkan sebagai *qalb maradh* (hati yang sakit). Tiga hal tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Sebab kesehatan mental jika terganggu sehingga timbul mental sakit dan akan ada luka batin yang dapat disembuhkan dengan berbagai cara baik dengan konsultasi kepada ahlinya atau dengan penyembuhan secara mandiri yaitu *Self healing*.¹²²

¹²⁰ Zainal Muttaqin, Amaliatussholihah.. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai *Self-healing* Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4.2 (2023): 389-404.

¹²¹ Anna Aisa , et al. "*Self-healing* Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 2.2 (2021): 136-153.

¹²² Seila Rahmatika. *Konsep Self-healing dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Mishbah*. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.

Terdapat satu kisah di dalam AlQur'an yakni kisah Nabi Yusuf AS. Kisah Nabi Yusuf AS merupakan pembelajaran berharga bagi kehidupan manusia yang bernilai tauhid sebagai metode pembelajaran dalam proses pendidikan. Kisah Nabi Yusuf AS adalah kisah *real* yang terbaik (*ahsanal Qashashi*), terindah dari aspek gaya bahasa, kandungan, dan tujuannya sepanjang masa (*the best story*). Keteladan kisah Nabi Yusuf AS melalui wahyu Ilahi kepada Rasulullah Muhammad SAW bukanlah sebuah karangan cerita yang dibuat-buat. Mengandung nilai-nilai luhur sesuai dengan fitrah manusia, untuk pendidikan mental dan spiritual dalam pembentukan karakter (*character building*) generasi muda yang berkualitas, berkarakter Qurani dan tangguh. Tidak mudah tumbang hanya karena harta, tahta dan wanita. Mengimplementasikan akhlak mulia para Nabi dan Rasul sebagai wujud iman dan takwa kepada Allah, untuk sukses kehidupan di dunia dan akhirat.¹²³

Hadis sebagai elemen utama dalam bangunan syariat Islam selalu memiliki daya tarik sendiri bagi siapapun yang ingin mengkajinya. Termasuk hadis yang menyangkut *self healing* bagi mental dengan melalui penelusuran metode tematik. Berikut hadis yang berkaitan dengan *self healing* bagi mental:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّؤَلِيِّ
عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ ابْنِ أَخِي خُدَيْفَةَ عَنْ خُدَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ
صَلَّى

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariya dari 'Ikrimah bin 'Ammar dari Muhammad bin Abdillah ad-Du'ali dari Abdul Aziz keponakan Hudzaifah dari Hudzaifah, ia berkata: “Jika Nabi shallallahu 'alaihi

¹²³ Rita Musdianti, Supriyanto Pasir. "Character Education Values In The Story of Prophet Yusuf AS (A Study of Al-Azhar Tafseer Written By Hamka)." *Dspace UII* (2019): 1-27.

wasallam merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau mengerjakan shalat” (HR. Abu Daud No. 1124).¹²⁴

Hadis di atas dapat ditemukan di dalam kitab Sunan Abi Daud, sehingga kedudukan Abu Daud dalam sanad hadisnya termasuk mukharrij al-hadis yaitu orang yang meriwayatkan hadis, ia juga perawi terakhir pada hadis tersebut. Adapun perawi pertama dalam hadis ini adalah Hudzaifah. Dilihat dari proses tahammul wa al-ada' hadis tersebut diawali dengan haddatsana menandakan bahwasannya Abu Daud menerima hadis secara langsung dari Muhammad bin 'Isa, dan Muhammad bin 'Isa menerima hadis tersebut langsung dari Yahya bin Zakariya. Hadis tersebut semua sanadnya bersambung sampai kepada Nabi, sehingga dapat diterima keshahihiannya. Namun terdapat perawi yang kurang tsiqah menurut pendapat Abu Ja'far al-'Aqili yaitu Yahya bin Zakariya dan 'Ikrimah bin 'Ammar yang dinilai dha'if karena kurang dhabit dan 'adil, sehingga dapat disimpulkan kualitas hadis tersebut adalah hasan (Jawami al-Kalim, n.d.). Shalat tidak hanya mengajarkan bagaimana seorang makhluk taat kepada Allah Swt. Telah dijelaskan dalam kitab 'Aunul Ma'bud syarah Abi Daud bahwa pada lafadz *أَمَرَ حَزْبَهُ إِذَا* terdapat huruf ح yang tidak bertitik kemudian diikuti dengan huruf ز. Dalam kitab an-Nihayah dikatakan makna dari lafadz *أَمَرَ حَزْبَهُ إِذَا* yaitu telah turun urusan yang penting bagi mereka atau mendapati suatu kesedihan. Namun diriwayat yang lain dikatakan lafadz *حَزْبَهُ* pada huruf ب tersebut diganti dengan huruf ن sehingga menjadi الحزن. Al-Munziri telah mengatakan: telah disebutkan sebagian periwayatan dengan periwayatan yang mursal, sebab sebuah hadis tersebut tidak berada di bab, kecuali dengan sabda: *صَلَّى أَمَرَ حَزْبَهُ إِذَا*. (Haq Syariful) الليل اخر . Setelah dilakukan penelusuran, peneliti menemukan hadis lain yang menjadi penguat pada hadis ini, yaitu hadis riwayat Ahmad Nomor 2286, 2400,

¹²⁴ Anita Agustina. "Konsep *Self healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi." *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 24. 2023.

22210, dan hadis riwayat an-Nasa'i Nomor 595 (Ensiklopedi Hadits, n.d.). Selain dalam hadis tersebut, terdapat ayat al-Qur'an yang menguatkan seperti dalam QS. al-Baqarah ayat 45:¹²⁵

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا كَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu",¹²⁶

Ayat di atas memerintahkan agar meminta pertolongan hanya kepada Allah dalam segala hal dengan kesabaran. Begitu juga dengan shalat yang merupakan ukuran imannya seseorang yang dapat mencegah dari perbuatan yang salah. Dhamir ها pada lafadz وَإِنَّهَا kembali kepada shalat. Lafadz كَبِيرَةٌ adalah suatu hal yang besar akan terasa berat apabila dilakukan ketika mendapatkan kesulitan. Shalat disifatkan sebagai perbuatan berat, karena dilakukan setiap hari oleh seorang muslim sampai akhir hayatnya. Konsistensi dalam shalat merupakan perkara berat kecuali bagi orang yang jiwanya khusyuk kepada Allah Swt, takut adzab-Nya, hatinya penuh dengan keimanan, meyakini adanya perjumpaan dengan Allah Swt, adanya hisab perbuatan, sehingga mereka segera mengerjakan shalat untuk mengistirahatkan jiwanya, mendamaikan hatinya, dan melepaskan kegundahannya.¹²⁷

Penelitian ini mengkaji mengenai relevansi *self healing* dalam Al Qur'an surah Yusuf di Era 5.0. Sebagaimana telah diterangkan di dalam Al Qur'an surah Yusuf tentang *tawakkal* ayat 15, tentang sabar dan kuat ayat 9,10, 18, 19, 20, 23, 24, 32, tentang memaafkan ayat 92, tentang

¹²⁵ Ibid.

¹²⁶ TafsirQ.com, JavanLabs, 2015-2023, <https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-45>

¹²⁷ Anita Agustina, "Konsep *Self healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi", Jurnal: Gunung Djati Conference Series, Volume 24 (2023) Multidisciplinary Research ISSN: 2774-6585, Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

dzikrullah ayat 33, dan tentang rendah hati ayat 101. Berikut firman Allah QS. Yusuf ayat 15 tentang tawakkal yang berbunyi:

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِءِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غَيْبَتِ آجْتِ ؕ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ

“Tatkala telah mereka bawa dia pergi, dan bermufakatlah mereka memasukkannya ke dalam dasar sumur, dan Kami wahyukan kepadanya: SesungguhnyaYa kelak akan engkau ceriterakan kepada mereka tentang Perbuatan mereka ini, sedang mereka tidak sadar.”

Ayat selanjutnya adalah QS. Yusuf : 9, 10, 18, 19,20, 23, 24, 32 tentang sabar dan kuat bunyinya sebagai berikut:

أَقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهَ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ

“Bunuhlah Yusuf atau buanglah dia ke suatu tempat agar perhatian Ayah tertumpah kepadamu dan setelah itu (bertobatlah sehingga) kamu akan menjadi kaum yang saleh.”¹²⁸

قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْفُوهُ فِي غَيْبَتِ آجْتِ يَلْتَقِطُهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ كُنْتُمْ فَعِلِينَ

“Salah seorang di antara mereka berkata, “Janganlah kamu membunuh Yusuf, tetapi masukkan saja dia ke dasar sumur agar dia dipungut oleh sebagian musafir jika kamu hendak berbuat.”¹²⁹

¹²⁸ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3602

¹²⁹ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3602

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۚ فَصَبِرْ ۖ جَمِيلٌ ۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ

عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

“Mereka datang membawa bajunya (yang dilumuri) darah palsu. Dia (Ya ‘qub) berkata, “Justru hanya dirimu sendirilah yang memandang baik urusan (yang buruk) itu, maka hanya bersabar itulah yang terbaik (bagiku). Allah sajalah Zat yang dimohonkan pertolongan terhadap apa yang kamu ceritakan.”¹³⁰

وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَىٰ دَلْوَهُ ۚ قَالَ يَبِشْرِي هَذَا عُلْمٌ ۖ وَأَسْرُوهُ بِضَعَّةٍ ۖ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا

يَعْمَلُونَ

“Datanglah sekelompok musafir. Mereka menyuruh seorang pengambil air, lalu dia menurunkan timbanya. Dia berkata, “Oh, senangnya! Ini ada seorang anak muda.” Kemudian mereka menyembunyikannya sebagai barang dagangan. Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan.”¹³¹

وَأَسْرُوهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ

“Mereka menjualnya (Yusuf) dengan harga murah, (yaitu) beberapa dirham saja sebab mereka tidak tertarik kepadanya.”¹³²

وَرُوْدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِ ۖ وَعَلَقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْت لَكَ ۚ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي

أَحْسَنَ مَثْوَىٰ ۖ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ

“Perempuan, yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya, menggodanya. Dia menutup rapat semua pintu, lalu berkata, “Marilah

¹³⁰Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3613

¹³¹Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3618

¹³²Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3618

mendekat kepadaku.” Yusuf berkata, “Aku berlindung kepada Allah. Sesungguhnya dia (suamimu) adalah tuanku. Dia telah memperlakukanku dengan baik. Sesungguhnya orang-orang zalim tidak akan beruntung.”¹³³

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ ۖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ ۗ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ

وَالْفَحْشَاءَ ۗ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ

“Sungguh, perempuan itu benar-benar telah berkehendak kepadanya (Yusuf). Yusuf pun berkehendak kepadanya sekiranya dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, Kami memalingkan darinya keburukan dan kekejian. Sesungguhnya dia (Yusuf) termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.”¹³⁴

قَالَتْ فَذَلِكُنَّ الَّذِي لُمْتُنَنِي فِيهِ ۖ وَلَقَدْ رُودْتُهُ ۖ عَنْ نَفْسِهِ ۖ فَاسْتَعْصَمَ ۖ وَلَئِن لَّمَّ

يَفْعَلْ مَا ءَامُرُهُ لَيُسْجَنَنَّ وَلَيَكُونًا مِنَ الصُّعْرِينَ

“Dia (istri al-Aziz) berkata, “Itulah orangnya yang menyebabkan kamu mencela aku karena (aku tertarik) kepadanya. Sungguh, aku benar-benar telah menggoda untuk menaklukkan dirinya, tetapi dia menolak. Jika tidak melakukan apa yang aku perintahkan kepadanya, niscaya dia akan dipenjarakan dan benar-benar akan termasuk orang yang hina.”¹³⁵

Ayat selanjutnya yakni tentang memaafkan QS. Yusuf: 92 yang berbunyi:

قَالَ لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمْ اَلْيَوْمَ ۖ يَغْفِرُ اللهُ لَكُمْ ۗ وَهُوَ اَرْحَمُ الرَّحِيْمِيْنَ

“Dia (Yusuf) berkata, “Pada hari ini tidak ada celaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dia Maha Penyayang di antara para penyayang.”¹³⁶

¹³³ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3623

¹³⁴ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3623

¹³⁵ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3638

¹³⁶ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3702

Ayat selanjutnya adalah tentang dzikrullah QS. Yusuf: 33 yang berbunyi:

قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ ۖ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ

“(Yusuf) berkata, “Wahai Tuhanku, penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka. Jika Engkau tidak menghindarkan tipu daya mereka dariku, niscaya aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentu aku termasuk orang-orang yang bodoh.”¹³⁷

Kemudian ayat tentang rendah hati QS. Yusuf : 101 yang berbunyi:

رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مَا تَأْوِيلُ الْأَحَادِيثِ ۗ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ لِي ۗ وَآلَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۖ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ

“Tuhanku, sungguh Engkau telah menganugerahkan kepadaku sebagian kekuasaan dan telah mengajarkan kepadaku sebagian takwil mimpi. (Wahai Tuhan) pencipta langit dan bumi, Engkaulah pelindungku di dunia dan di akhirat. Wafatkanlah aku dalam keadaan muslim dan gabungkanlah aku dengan orang-orang saleh.”¹³⁸

Dunia kini memasuki era 5.0 tentu memberikan tantangan tersendiri terhadap peradaban manusia. Zaman modern ini peradaban manusia mengalami perubahan dalam dinamika kehidupan spiritualnya. Perubahan ini terjadi sebagai konsekuensi modernisasi pola kehidupan manusia ke arah hedonisme sehingga menimbulkan sisi yang negatif. Perubahan ini juga menyebabkan manusia mempunyai kepribadian ganda, yang berujung pada sulitnya meraih ketenangan dan kebahagiaan hidup. Modernisasi membawa perubahan nilai-nilai kehidupan, seperti pola hidup mewah,

¹³⁷ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3638

¹³⁸ Hamka, *Tafsir al azhar* jilid 5, hal. 3711

konsumtif, dan serba boleh sehingga memunculkan gangguan psikologis seperti depresi dan cemas.¹³⁹

Era 5.0 ditandai dengan perubahan cepat dan kompleksitas yang tinggi, terutama terkait dengan kemajuan teknologi dan dinamika sosial. Dalam menghadapi tekanan dan stres yang mungkin timbul dari perubahan ini, konsep *self-healing* yang terinspirasi dari Surah Yusuf dapat membantu individu untuk mengelola emosi mereka, menemukan ketenangan batin, dan menjaga keseimbangan mental.¹⁴⁰

Perubahan yang cepat dan kompleks dalam era 5.0 juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. *Self-healing* berbasis pada nilai-nilai seperti kesabaran, keteguhan hati, dan kekuatan spiritual yang diajarkan dalam Surah Yusuf dapat membantu individu untuk mengatasi tantangan ini dan memperkuat kesehatan mental mereka.¹⁴¹

Ketahanan pribadi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang di tengah-tengah cobaan dan perubahan. Konsep *self-healing* dalam Surah Yusuf memungkinkan individu untuk membangun ketahanan pribadi mereka dengan memperkuat iman, memelihara ketenangan batin, dan menjaga integritas moral di tengah-tengah godaan dan tantangan yang mungkin muncul dalam era 5.0.¹⁴²

Self-healing tidak hanya berkaitan dengan penyembuhan dari luka fisik atau emosional, tetapi juga dengan pengembangan kualitas hidup secara holistik. Dalam konteks ini, konsep *self-healing* dalam Surah Yusuf dapat membantu individu untuk mencapai keseimbangan antara aspek

¹³⁹ Zainal Muttaqin, Amaliatussholihah.. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai *Self-healing* Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4.2 (2023): 389-404.

¹⁴⁰ Ifit Novita Sari, et al. *Dosen Merdeka*. UNISMA PRESS, 2021.

¹⁴¹ Rafi Damri. "Rintangan Tak Terduga Berujung Stres: Peran Psikologi Positif pada Kesehatan Mental di Era VUCA." *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 2. No. 1. 2023.

¹⁴² Muhammad Arif. "Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Hizbul Wathan dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa." *Edukikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4.1 (2019): 52-62.

fisik, emosional, dan spiritual dalam hidup mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk meraih kebahagiaan dan keberhasilan yang berkelanjutan dalam era 5.0.

Melalui penelusuran beberapa ayat di atas, jika direlevansikan dengan Era 5.0 secara kontekstual konsep *self healing* yang dilakukan Nabi Yusuf dan beberapa keluarganya sangat bisa untuk di implementasikan melalui sikap yang dapat diteladani dari surah Yusuf tersebut. Generasi muda pada saat ini adalah generasi yang hidup di era 5.0. Mereka adalah generasi yang sangat dekat dengan dunia digital, yang menjadikan digital tersebut ibarat ruang pribadinya dalam aktifitas sehari-harinya, seperti mencari informasi, dan dengan dunia digital yang serba cepat mereka dengan mudahnya menyebarkan informasi tersebut. Merekalah yang lebih dikenal dengan generasi Millennial, yang dihadapkan dengan berbagai ragam perkembangan teknologi, menjadikan mereka sebagai pribadi yang haus dengan segala bentuk kemajuan, inovasi dan pembaharuan.

Kemajuan teknologi di era 5.0 ini memaksa mereka menjadikan materi sebagai neraca keberhasilan dan kesuksesan dalam hidup, sehingga menjadikan nilai-nilai luhur akhlak dan kepribadian sebagai pegangan pribadi setiap individu. Masalah ini adalah sebuah wabah, penyakit moral, penyebab keterpurukan akhlak yang mesti menjadi perhatian bagi seorang muslim. Diantara obat yang dapat dijadikan penawar dalam mengatasi hal ini adalah dengan kembali kepada petunjuk dan tuntutan yang telah Allah dan Rasul-Nya gariskan dalam Al-Quran dan Al Hadis.¹⁴³

Terkadang rasa sakit (iri hati) seseorang timbul akibat dari kurangnya pengontrolan dari emosi dalam dirinya. Sebab dari terganggunya jiwa dan selalu merasakan kecemasan ialah karena kosongnya hati maupun jiwa mengenai kecintaan dan kerinduannya

¹⁴³ Ujang Syarip Hidayat. *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter dan Berdaya Saing di Abad 21*. Nusa Putra Press, 2021.

terhadap Allah. Sehingga, jika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai oleh hawa nafsu dan hati menjadi sakit ataupun mati. Hawa nafsu mengajak pada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi, sedangkan Allah mengajak hambanya agar taat kepada-Nya dan menahan diri dari segala keinginan hawa nafsu.

Selanjutnya proses upaya dalam *self healing* (penyembuhan diri) dapat dilakukan dengan cara mampu mengendalikan emosi dalam diri seseorang. Karena yang demikian itu dapat mengacu pada kesehatan psikologis seseorang, setiap individu melakukan proses ini sendiri dan dipandu oleh naluri. Proses *self healing* yang berperan utama ini harus dimiliki oleh setiap orang yang menginginkan penyembuhan tersebut, dalam melakukan *self healing*. Hal yang pertama kali wajib dilakukan dalam proses tersebut yakni menerima diri sendiri seutuhnya, kemudian mengidentifikasi dari mana luka batin atau permasalahan ini timbul, kemudian berusaha memahami mengapa konflik ini bisa terjadi dalam dirinya sendiri maupun permasalahan yang berasal dari orang lain.¹⁴⁴

Muḥāsabah sebagai proses *self healing* ini sangat penting guna menjaga kesehatan rohani dan spiritual supaya tetap kondusif dan terarah. Sebagaimana pandangan Ibn Qayyim al-Jauziyah yang dikutip oleh Maliki Badri, “*Berpikir mendalam merupakan awal dan kunci kebaikan dan cara yang paling baik untuk menumbuhkan hati. Terganggunya jiwa (rohani) seseorang penyebabnya yakni di dalam organ tubuh orang tersebut terjadi pengkhianatan yang menyebabkan modal-modal kebaikannya menjadi hilang dan habis.*”¹⁴⁵

Dengan hal tersebut dapat disadari, bahwasannya konsep *muḥāsabah* sebagai proses *self healing* ini sebagai solusi yang ditawarkan oleh agama yang sangat diperlukan sebagai proses penyembuhan jiwa (rohani) serta

¹⁴⁴ Zainal Muttaqin, Amaliatussholihah.. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai *Self-healing* Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4.2 (2023): 389-404.

¹⁴⁵ Muhammad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer* (Jakarta: Amzah, 2020), 134.

spiritual manusia modern saat ini. Dengan senantiasa mengevaluasi diri akan menjadikan seseorang yang senantiasa berhati-hati dalam bertindak, dan segera bertobat jika melakukan kesalahan. Maka dengan demikian, *muḥāsabah* dapat memperbaiki diri dan bisa mengendalikan diri supaya menjadi lebih baik dalam semua hal, dan juga selalu menebarkan energi positif terhadap lingkungannya. Dengan cara ini, *al-qalb* akan selalu berjalan dan mengingat menuju Tuhannya. Kemudian, akan menjatuhkan dirinya dan tunduk serta menyesal dengan penyesalan yang akan menjadikannya bertobat dan menjadikan obat baginya.

Selanjutnya, hikmah yang dapat dipetik dari nilai-nilai pendidikan karakter dalam surah Yusuf (Telaah Tafsir Al-Azhar karya Hamka) sebagai suatu pembelajaran yang sangat berharga tentang relevansi *self healing* di era 5.0 ini. Nilai-nilai yang terkandung dalam surah Yusuf ini terbagi menjadi 6 periode yang melahirkan karakter-karakter Nabi Yusuf:

1. Yusuf dan ayahnya melahirkan karakter: sopan santun, menghormati orang tua, terbuka terhadap orang tua dan kasih sayang kepada orang tua.
2. Yusuf dan saudaranya melahirkan karakter: sabar, mandiri, memaafkan.
3. Yusuf dan Zulaikha melahirkan karakter: bertakwa pada Allah (religius), teguh pendirian, menjauhi perbuatan zina, tidak berkhianat (*amanah*).
4. Yusuf dipenjara melahirkan karakter: sabar, takwa, berdakwah, membantu kawan (setia kawan), berbuat baik, teguh memegang prinsip.
5. Yusuf mendapat kepercayaan Raja melahirkan karakter: *amanah*, berbuat baik, jujur, kerja keras, kreatif, peduli kepada sesama, tanggung jawab, menghargai orang lain.

PONOROGO

6. Yusuf berkumpul kembali dengan ayah dan saudara-saudaranya melahirkan karakter: memafkan, rendah hati, bersyukur, kasih sayang terhadap orang tua, saudara dan sesama.¹⁴⁶



¹⁴⁶ Rita Musdianti, Supriyanto Pasir, Tesis: “Character Education Values In The Story Of Prophet Yusuf As (A Study Of Al-Azhar Tafseer Written By Hamka)”, Yogyakarta 2018

DAFTAR PUSTAKA

- Chozin, F. H. (2023). Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1(1), 37-55.
- Mukhalladun, W. (2022). KISAH NABI YUSUF DALAM ALQURAN (Studi Komparatif Surah Yusuf Ayat 23 Dan 24 Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Sha'rawi). *UIN Sunan AMpel*.
- Rahmatika, S. (2023). *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Mishbah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rahmatika, S., & Rozaq, A. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116-131.
- Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur'an dengan metode tafsir maudhu'i. *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2).
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41-54.
- Ni'mah, U. (2022). The Living Qur'an: Self-Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an. *Al-Manar: Jurnal Kajian Alquran dan Hadis*, 8(2), 65-88.
- Salisah, S. (2012). Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing. In *Annual International Conference on Islamic Studies* (Vol. 12, pp. 1115-1134).
- Harefa, A. M. (2022). *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)* (Bachelor's thesis, FU).

- Musdianti, R. (2018). *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Kisah Nabi Yusuf As (Telaah Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)* (Master's thesis, Universitas Islam Indonesia).
- Agustina, A. (2023, April). Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 24, pp. 56-75).
- _____ Hamka (2004), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5 (Jakarta: Pustaka Panjimas).
- Amril, D., & Hafizzullah, H. (2020). Figur Nabi Yusuf AS Bagi Kaum Milenial Dalam Menghadapi Era 4.0. *Jurnal Ulunnuha*, 9(1), 49-62.
- Tafsir Al-Quran, Surat Yusuf Ayat 23-24, dikutip pada tanggal 12 November 2023
- Musdianti, R., & Pasir, S. (2019). Character Education Values In The Story of Prophet Yusuf AS (A Study of Al-Azhar Tafseer Written By Hamka). *Dspace UII*, 1-27.
- Setiawati, R. (2020). *Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Alfiyah, A. (2016). Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 25-35.
- Rahmi, R. (2016). Makna sabar dalam surat yusuf. *Jurnal Ulunnuha*, 5(1), 13-26.
- _____ Arifin (Bandung: Mizan, 1996), 142
- _____ Hamka (2004), *Tafsir Al-Azhar*, Juz 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas).
- Hidayatullah, M. S. (2020). *Konsep Bullying Dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- _____ Amin, S. M. (2022). *Ilmu tasawuf*. Amzah.
- Asyirotnunnajah, L. (2011). Ushul al-Khamsah Dalam Tafsir Al-Kasysyaf Karya Az-Zamakhsyari (Kajian Tafsir Surat Al-Baqarah: 25, ali Imron: 104, Al-An'am: 103, Al-Isra: 10).
- Suwardana, H. (2018). Revolusi industri 4. 0 berbasis revolusi mental. *JATI UNIK: Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri*, 1(2), 109-118.

- Haniza, N. (2019). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *J. Komun.*
- Muttaqin, Z., Solikhah, A. S., Rahmawati, D. R., & Hafil, A. S. (2023). Muá,¥ Ä sabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self-Healing Manusia Modern. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(2), 389-404.
- Putra, A. (2018). Metodologi Tafsir. *Jurnal Ulunnuha*, 7(1), 41-66.
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980.
- Amaliya, F. P., Komalasari, S., Susilawati, S., Saidah, S., & Asbari, M. (2024). Self Healing with Qur'an: Mengapa Harus Qur'an?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 14-18.
- Khairani, A. D. (2023). Analisis Self Healing pada Tokoh Sri Ningsih dalam Novel tentang Kamu Karya Tere Liye (Analisis Wacana Roger Fowler pada Self Healing Tokoh Sri Ningsih dalam Novel Tentang Kamu).
- Ghazali, H. B. (2024). *KESEHATAN MENTAL: Membangun Hidup Lebih Bermakna*. Samudra Biru.
- Mufarrida, A. (2023). *Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an Pada Anggota Webinar Qur'an Journaling For Self Healing)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger. *Cakrawala Repositori IMWI*, 5(2), 290-302.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional).
- Mu'min, M. M. (2016). Metodologi Ilmu Tafsir.
- Khaled, A. (2009). Yusuf Ibrah wa Mau'izhah. *Terj. oleh Mahbub Jamaluddin dalam Yusuf Misteri Baju yang Robek*. Yogyakarta: Navila.
- Sapinah, S. (2021). *PESAN MORAL DALAM KISAH NABI YUSUF MENURUT PANDANGAN TAFSIR AL-AZHARA DAN TAFSIR AL-MISBAH (Tela'ah Perbandingan)* (Doctoral dissertation, iain ponorogo).

- Nur, H. (2022). *NILAI-NILAI PENDIDIKAN AKHLAK DALAM AL-QUR'AN SURAH YUSUF AYAT 3-29 PADA KITAB TAFSIR JALALAIN* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2000). *Vol. II*.
- Federspiel, H. M. (1996). *Kajian Al-Quran Di Indonesia: Dari Mahmud Yunus Hingga Quraish Shihab. (No Title)*.
- Sari, I. N., Susyanti, J., Ambarwati, A., Ariani, B., Martini, M., Supeni, N., ... & Hastuti, P. (2021). *Dosen Merdeka*. UNISMA PRESS.
- Damri, R. (2023, November). Rintangan Tak Terduga Berujung Stres: Peran Psikologi Positif pada Kesehatan Mental di Era VUCA. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 2, No. 1, pp. 301-333).
- Al Fikri, M. A. (2019). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Hizbul Wathan dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 52-62.
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136-153.
- _____. Rahem, A. (2018). *Yusuf Zulaikha*. DIVA PRESS.
- Muslim, A. (2017). *Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Tasawuf Dalam Tafsir Al-Azhar)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Meliyanti, and Aida. PSIKOTERAPI, J. T. D. (2021). Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. *Undergraduate, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Muhammad bin Jarir Al-Tabari, and Abi Ja'far bin. (2001). "Tafsir al-Tabari: Jami 'al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an." *Dar Hijr*.
- Syukur, Taufik Abdillah, and Siti Rafiqoh. "Manajemen konflik keluarga menurut Al-Quran."

Sudarmono. (2022) . *Konsep Jihad Dalam Al-Qur'an Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*. Diss. Institut PTIQ Jakarta.

_____Amin, Samsul Munir. (2022) . *Ilmu tasawuf*. Amzah





IAIN
PONOROGO