

**KONSEP *SELF HEALING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI ANALISIS TAFSIR KISAH MARYAM BINTI 'IMRAN)**

SKRIPSI



Oleh:

Zuyina Fadhilatul Mahmudah

NIM. 301200063

Pembimbing:

Ahmad Faruk, M.Fil.I.

NIP.197511142003121001

JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

2024

ABSTRAK

Fadhilatul Mahmudah, Zuyina. 2024. “Konsep *Self-Healing* Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti Imran)”. Skripsi. Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir (IAT) Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Ahmad Faruk, M.Fil.I.

Kata Kunci: *Self-Healing*, Kisah Maryam, Al-Qur’an, dan *Tafsīr Mawḏū’i*

Self-Healing merupakan salah satu terapi mental tanpa biaya dengan memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah pasca mengalami berbagai tekanan kehidupan. Pakar psikologi qur’an menjelaskan bahwa penyembuhan diri terbaik hanya melalui Al-Qur’an ketika seorang mengalami mental *down*. Penulis ingin mengkaji teori tersebut dengan menemukan solusi tepat berdasarkan perspektif Al-Qur’an dengan menganalisa kisah Maryam. Sebab menurut Sayyid Quthb menjelaskan bahwa Maryam merupakan sosok wanita yang terkenal kuat mentalnya ketika menghadapi cobaan hidup. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui refleksi kisah kepahitan hidup Maryam binti ‘Imran menurut para ahli tafsir, 2) Untuk merealisasikan *Self-Healing* dengan merujuk pada penafsiran Al-Qur’an, khususnya bagaimana cara Maryam melakukan penyembuhan diri setelah mengalami peristiwa traumatis.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* dengan pendekatan penafsiran Al-Qur’an melalui metode *tafsir maudhu’i*. Sumber data utama penelitian ini adalah Al-Qur’an, kitab-kitab tafsir era kontemporer seperti *Tafsir Al-Misbah*, *Al-Munir*, dan *Fi Al-Zhilali Al-Qur’an* serta beberapa literatur yang terkait dengan *Self-Healing*, Psikologi qur’an, dan Kisah Maryam. Kemudian dokumen, data, atau informasi yang sudah lengkap tersebut diolah, dianalisis, diinterpretasikan secara kritis sebelum dituangkan dan diimplementasikan dalam sebuah ide melalui metode analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa, 1) Secara kontekstualitas ayat yang berbicara tentang kisah Maryam menghadapi cobaan hidup terdapat dalam surah Maryam ayat 16-29. Terdapat tiga kepahitan hidup yang dialami Maryam yaitu ketika kabar kehamilan tanpa suami, masa kelahiran tanpa bantuan manusia, dan berbagai hinaan dan cercaan dari kaumnya. 2) Adapun nilai-nilai penerapan *Self-Healing* menurut kisah kepahitan Maryam dalam Al-Qur’an ialah ikhlas dan yakin terhadap qada dan qadhar Allah, sabar menghadapi cobaan, menyendiri untuk menghindari fitnah kaumnya, dan berdiam diri tidak membalas hinaan kaumnya.

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zuyina Fadhilatul Mahmudah

NIM : 301200063

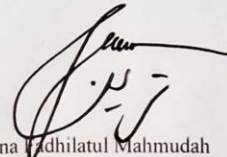
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)

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

Judul Skripsi : Konsep *Self-Healing* Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam binti 'Imran)

Menyatakan bahwa naskah skripsi tersebut telah diperiksa dan disahkan oleh segenap tim penguji atau dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah skripsi tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo, yang dapat diakses di <https://etheses.iainponorogo.ac.id/>. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis/peneliti.

Ponorogo, 7 Desember 2024
Penulis



Zuyina Fadhilatul Mahmudah
NIM. 301200063

PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zuyina Fadhilatul Mahmudah
NIM : 301200063
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : "Konsep *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'Imran)".

Menyatakan bahwa naskah skripsi tersebut benar-benar asli hasil karya sendiri. Setiap bagian dari naskah tersebut tidak merupakan plagiat dari karya lain. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan didalam karya ini, saya bersedia bertanggung jawab menanggung segala akibat dan resiko.

Ponorogo, 17 Oktober 2024

Peneliti

Zuyina Fadhilatul Mahmudah

NIM. 301200063

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

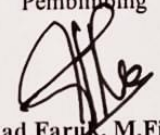
Nama : Zuyina Fadhilatul Mahmudah
NIM : 301200063
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : "Konsep *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'Imran)".

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian sidang munaqasyah.

Ponorogo, 17 Oktober 2024

Mengetahui,
Kepala Jurusan

Irma Rumiyaning Uswatul H, M.S.I
NIP. 197402171999032001

Menyetujui,
Pembimbing

Ahmad Faruk, M.Fil.I.
NIP.197511142003121001



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

PENGESAHAN

Nama : Zuyina Fadhilatul Mahmudah
NIM : 301200063
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Konsep *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam binti 'Imran).




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqosyah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 18 November 2024

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

Hari : Senin
Tanggal : 25 November 2024

Tim Penguji

1. Ketua Sidang : Muhammad Nurdin, M.Ag. ()
2. Penguji : Mayrina Eka PB, M.Psi. ()
3. Sekretaris : Ahmad Faruk, M.Fil. ()

Ponorogo, 25 November 2024

Mengesahkan
Dekan,



Dr. Ahmad Munir, M.Ag
NIP.196806161998031002

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi manusia. Mulai dari aspek perilaku manusia, persoalan jiwa, spiritual, sosial, dan moral. Keberadaan Al-Qur'an membantu manusia dari segala problematika kehidupan, khususnya ketika manusia tidak bisa menstabilkan emosinya ketika terjadi masalah, sehingga para peneliti banyak melakukan penelitian tentang terapi jiwa. Fakta literatur menunjukkan telah beredar terapi penyembuhan diri atau dalam bahasa Inggris disebut *Self-Healing*. Secara istilah adalah penyembuhan diri dengan cara menyembuhkan dan melepaskan emosi serta perasaan setelah mengalami cobaan yang berpengaruh pada kesehatan mental.¹

Setiap para ahli memiliki cara tersendiri untuk menerapkan metode tersebut namun, *Self-Healing* terbaik hanya melalui Al-Qur'an.² Dalam tradisi Islam, Al-Qur'an adalah sebaik-baik penyembuh bagi para manusia yang terjangkit penyakit baik secara fisik atau jiwa. Sebagaimana termaktub dalam surah Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

¹ Dini Sundari dan Welly Wirman, dkk, "Kontruksi Makna *Self Healing* Millennial Moms di Instagram," *Medium* 11, no. 1 (Juni 2023): 7–8.

² Umi Kalsum, *Self Healing With Qur'an* (Semarang: Syalmahat Publishing, 2022), 160.

Terjemah: “*Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*”

Menurut pandangan tafsir Al-Misbah ayat tersebut menegaskan bahwa Al-Qur’an adalah *obat bagi yang terdapat di dalam dada*. Penyebutan *dada* menurut Shihab diartikan dengan *hati*, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu illahi berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani seperti marah, frustrasi, iri hati, ragu, dan sebagainya. Karena hati mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.³

Ketenangan hidup dimulai dari diri sendiri namun, fenomena zaman kini banyak para pemuda yang tidak bisa mengendalikan sisi emosionalnya. Menurut Kemenkes RI bahwa mencapai 61% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental sehingga menyebabkan angka kesakitan dan kematian meningkat hingga 200% di masa remaja akhir ini. Salah satu penyebab utamanya ialah ketidakmampuan mengolah rasa, mengendalikan perilaku dan emosi disaat masa-masa peralihan remaja menjadi dewasa⁴.

Maka untuk mengatasi hal tersebut peran kajian keagamaan dan spiritualitas pada manusia sangatlah penting guna terwujudnya ketenangan hidup. Para ahli menawarkan kajian spirualitas pada terapi *Self-Healing* dengan

³ M. Quraish Shihab, “*Tafsir al-misbah*,” Jakarta: lentera hati 2 (2002): 103.

⁴ Fransiska Kaligis, “Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia,” *The Conversation*, 28 Oktober 2021, <http://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>.

membaca, mentadabburi, dan memahami Al-Qur'an.⁵ Banyak kisah-kisah al-qur'an yang dapat dijadikan motivasi hidup serta terapi penyembuhan seperti kisah Maryam. Allah mengistemewakannya dengan mengabadikan namanya didalam surah Al-Qur'an. Kisah tersebut sangat menarik karena ketabahan, kesabaran, serta keimanannya yang kuat disetiap tantangan yang dihadapinya.

Kisah Maryam dalam Al-Qur'an terdapat di dalam empat surat, yaitu QS. Al-Imran (3) ayat 36 hingga 44, QS. Tahrim (66) ayat 12, QS. Al-Anbiya ayat 91, dan Qs. Maryam (19) ayat 16-30. Hal ini karena setelah penulis meneliti pengertian arti dari semua tema tersebut, ternyata makna dari tema ini terbagi kepada lima kelompok, yaitu tentang keluarga Maryam, kisah kelahiran Maryam, keutamaan Maryam dari wanita-wanita lain, pendidikan dan kehidupan sosial Maryam, dan Maryam hamil serta melahirkan Isa AS.

Dilihat dari beberapa literatur, peneliti banyak mengkaji kisah Maryam dikaitkan dengan berbagai cabang keilmuan. Penelitian ini di latar belakang dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Masrur dan Salsabila (2021) yang berjudul "Membangun Kesehatan Mental Perspektif Al-qur'an pada Kisah Maryam Binti Imran". Fokus penelitian terdahulu adalah menyingkap tentang cara membangun kesehatan mental seorang dengan merujuk pada kisah Maryam dalam Al-Qur'an, akan tetapi belum ditemukan solusi tepat dari permasalahannya serta sasaran objek kurang terkhususkan. Dengan adanya hal tersebut, peneliti ingin menemukan solusi tepat yang viral pada masa kini dengan merujuk pada Al-Qur'an yakni menganalisa kisah Maryam.

⁵ Kalsum, *Self Healing With Qur'an*.

*Berdasarkan pemaparan, alasan memilih objek ini yakni pertama, untuk menyingkap kontekstualitas Self-Healing jika dilihat dari perspektif kisah Maryam dalam Al-Qur'an, khususnya ketika Maryam menyembuhkan luka batin setelah mengalami peristiwa traumatis. Kedua, untuk mewujudkan mental yang sehat khususnya kepada wanita yang terkenal dengan ketidakstabilan emosinya. Ketiga, sebagai bentuk teladan dan motivator untuk membuka pandangan individu cara menyembuhkan segala penyakit batin dengan lebih berpedoman kepada Al-Qur'an, sehingga penulis menyimpulkan sebuah judul untuk diteliti, yaitu **"Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam binti Imran).***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan diatas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana refleksi kisah kepahitan hidup Maryam binti 'Imran perspektif para ahli tafsir?
2. Bagaimana kontekstualitas nilai-nilai untuk mewujudkan *Self-Healing* menurut kisah Maryam perspektif ahli tafsir?

C. Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui refleksi kisah kepahitan hidup Maryam binti 'Imran menurut para ahli tafsir.

2. Untuk merealisasikan *Self-Healing* dengan merujuk pada penafsiran al-qur'an, khususnya bagaimana cara Maryam melakukan penyembuhan diri pasca menghadapi ujian dari Allah.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini ialah untuk mencapai target pemahaman, mencari cakrawala, serta mengkaji tentang kontekstualisasi *Self-Healing* menurut Al-Qur'an dengan menganalisa kisah Maryam. Sebagaimana rincian berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Bagi Akademi

Sebagai pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi Islam yang berkaitan dengan *Self-Healing* dalam tinjauan ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar, acuan, dan tolak ukur peneliti berikutnya untuk mengetahui pentingnya *Self-Healing* guna mengatasi gangguan mental yang terjadi akibat problematika kehidupan.

2. Secara (praktis)

- a. Bertujuan untuk memberikan kesadaran spiritual bagi manusia sebagai hamba Allah.

- b. Bertujuan untuk mengetahui esensi tentang tujuan penerapan Tafsir Al-Qur'an di kehidupan spiritualitas khususnya penyembuhan diri melalui

Al-Qur'an demi terwujudnya kehidupan dan masa depan yang harmonis.

E. Telaah Pustaka

Berdasarkan pemaparan penjelasan tentang fenomena diatas, peneliti melakukan kajian terhadap beberapa literatur yang memiliki relevansi dengan objek kajian penelitian. Hal tersebut dapat membuka wawasan baru tentang pentingnya penerapan *Self-Healing* dengan menganalisa kontekstualisasi kisah wanita mulia yaitu Maryam binti 'Imram perspektif Al-Qur'an dan menggugah semangat untuk menguak bagaimana Maryam menghadapi ujian dari Allah kemudian dapat dijadikan pedoman untuk menggapai kehidupan yang diridhoi Allah sebagai pencipta alam. Adapun beberapa rujukan literatur tersebut, sebagai berikut:

1. Skripsi karya Witria Nafisah berjudul "*Self-Healing dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi)*", Progam Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Tahun 2023. Penelitian ini menjelaskan tentang sebab-sebab terganggunya kesehatan mental dan metode *Self-Healing* berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dan kemudian dilengkapi dengan penjelasan ilmu psikologi.⁶ Persamaan dengan penelitian ini adalah pembahasan subjek yang sama-sama berfokus pada *Self-Healing* dalam Al-Qur'an namun, penelitian ini berfokus pada

⁶ Witria Nafisah, "*Self-Healing dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi)*" (Ushuluddin dan Humaniora, 26 Juli 2023), <https://idr.uin-antasari.ac.id/24558/>.

pendekatan kajian ayat-ayat Al-Qur'an. Sedangkan peneliti berfokus pada kisah Maryam dalam Al-Qur'an.

2. Skripsi karya Saila Rahmatika berjudul "*Konsep Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Mishbah)*", Progam Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Tahun 2022. Skripsi ini memaparkan konsep *Self-Healing* perspektif Al-Quran dan merujuk pada tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab. Yang lebih menarik lagi, peneliti tersebut menjelaskan kontekstualisasi konsep *Self-Healing* yang ada dalam Al-Qur'an dan ilmu psikologi.⁷ Persamaan dengan penelitian ini adalah pembahasan subjek yang sama-sama berfokus pada *Self-Healing* dalam Al-Qur'an namun, penelitian ini berfokus pada pendekatan kajian dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Al-Misbah. Sedangkan peneliti berfokus pada kisah Maryam dalam Al-Qur'an.
3. Skripsi karya Afni Mulyani Harefa berjudul, "*Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surah Yusuf)*", Progam Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Tahun 2022. Skripsi ini memaparkan solusi penyembuhan dengan *Self-Healing* yang terdapat pada konflik surah Yusuf. Tujuan utamanya untuk memahami konteks *Self-Healing* didalam al-Qur'an mengenai kisah Yusuf serta meluruskan paradigma Masyarakat tentang *Self-Healing* yang sesuai

⁷ Saila Rahmatika, "*Konsep Sef Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al Mishbah)*" (Prodi Ilmu Al-qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Januari 2023).

ajaran agama islam.⁸ Perbedaan penelitian ini hanya pada kisahnya saja yaitu Yusuf AS sedangkan peneliti mengkaji kisah Maryam.

4. Jurnal karya Anita Agustina berjudul “*Konsep Self-Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi*”, GDCS (Jurnal: *Gunung Djati Conference Series*), Jurusan Ilmu Hadist, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol.24, 2023. Penelitian ini memaparkan konsep *Self-Healing* bagi mental perspektif hadis Nabi Saw. dengan memakai kualitatif serta metode tematik, takhrij, dan syarah dengan pendekatan psikologi.⁹Perbedaannya terdapat pada sumber utama data yaitu pada penelitian ini menggunakan hadis sebagai data primernya dengan metode tematik disertai pendekatan psikologi, sedangkan peneliti menggunakan Al-Qur’an sebagai data primernya dengan mengkontekstualisasi kisah Maryam dalam Al-Qur’an.
5. Jurnal karya Ulviyatun Ni’mah berjudul “*The Living Qur’an: Self-Healing dengan Ayat-ayat al-Qur’an*”, AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Qur’an dan Hadist, Sekolah Tinggi Agama Islam Taruna Surabaya, Vol.8, No.2, 2022. Fokus penelitian ini pada penggunaan ayat-ayat al-Qur’an dalam *Self-Healing* yang dibingkai dalam kajian *Living Qur’an*. Hasil penelitiannya mencakup sejumlah ayat-ayat Al-Qur’an yang digunakan sebagai obat

⁸ Afni Mulyani Harefa, “*Self Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surah Yusuf)*” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 19 Agustus 2022).

⁹ Anita Agustina, “*Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik Dengan Pendekatan Psikologi*,” *Gunung Djati Conference Series* 24 (30 April 2023): 56–75, <http://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1446>.

(*syifa'*) atau penawar penyakit.¹⁰ Perbedaan penelitian ini menggunakan *Living Qur'an* sebagai kajian penelitian, sedangkan peneliti menggunakan kajian kisah Maryam dalam Al-Qur'an.

Hasil dari literatur sebelumnya menunjukkan bahwa banyak para peneliti yang mengkaji tentang *Self-Healing* melalui sudut pandang Al-Qur'an, namun belum banyak yang mengkaji dan menawarkan melalui kisah-kisah dalam Al-Qur'an seperti kisah ibunda Maryam. Penelitian ini berusaha menganalisis sebuah konsep yang diambil dari kisah Maryam binti Imran sebagai rujukan dalam dunia *Self-Healing*. Tidak hanya itu, namun untuk menanamkan nasihat dan pelajaran kepada kita semua serta dijadikan tauladan ketika menjalani kehidupan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian Kualitatif

Berdasarkan pemaparan diatas, jenis dari penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Menurut Moleong menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan secara holistik, dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.¹¹

¹⁰ Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an: Self-Healing Dengan Ayat-Ayat al-Qur'an," Al-Manar: Jurnal Kajian Alquran Dan Hadis 8, no. 2 (29 Desember 2022): 65–88, <https://doi.org/10.35719/amn.v8i2.26>.

¹¹ Dr Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Zifatama Jawara, t.t.), 4.

Adapun menurut Kirk & Miller mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam istilahnya. Hal tersebut mengidentifikasi hal-hal yang relevan dengan makna, baik dalam beragamnya keadaan dunia, keberagaman manusia, beragam tindakan, kepercayaan dan minat dengan berfokus pada perbedaan bentuk-bentuk hal yang menimbulkan perbedaan makna.¹²

Penelitian kualitatif mengumpulkan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah instrument kunci sebagai peran utama dalam pengambilan sampel sumber data yang dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, serta teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasilnya menekankan makna pada generalisasi.¹³

2. Pendekatan dan Metode Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan penafsiran Al-Qur'an dengan menggunakan metode penelitian *Tafsir maudu'i* atau dikenal dengan tafsir tematik. *Tafsir maudu'i* merupakan salah satu penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan suatu tema tertentu. Pada

¹² Albi Anggito Setiawan Johan, *Metodologi penelitian kualitatif* (CV Jejak (Jejak Publisher), 2018), 7.

¹³ Setiawan, 8.

masa kini *tafsir* ini memegang peran yang sangat krusial karena dianggap dapat menyelesaikan problematika masyarakat yang semakin rumit.¹⁴

Penafsiran Al-Qur'an menggunakan *tafsir maudhu'i* sangat meluas di era informasi dan globalisasi sekarang ini. Kelebihan *tafsir* ini karena susunannya yang praktis dan sistematis dengan mengikuti kronologi turunnya ayat, menjawab tantangan zaman, dan dapat mengikuti perkembangan zaman dengan menyesuaikan segala tempat, situasi, dan kondisi.¹⁵

3. Data dan Sumber data

Sumber data yang diperoleh adalah literatur yang relevan dengan penelitian. Hal tersebut tidak langsung mendapatkan informasi dari narasumber atau objek yang diteliti melainkan sebelumnya sudah terdapat penelitian terdahulu. Sehingga dari data-data tersebut peneliti melakukan riset baru yang belum dianalisis atau diteliti oleh para ilmiah. Terdapat dua rujukan data yaitu sebagai berikut:

a. Sumber data primer

Data primer yang digunakan adalah Al-Qur'an dan terjemahannya serta beberapa tafsir sebagai berikut:

- 1) *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab (1. 1944 M)
- 2) *Tafsir Al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili (w. 2015 M)
- 3) *Tafsir Fi Al-Zhilali Al-Qur'an* karya Sayyid Quthb (w. 1966 M)

¹⁴ Nurhakim, *Metodologi Studi Islam* (UMMPress, 2021), 57.

¹⁵ Ahmad Izzan, *METODOLOGI ILMU TAFSIR* (tafakur, t.t.), 114.

b. Sumber data sekunder

- 1) Buku Psikologi dalam Al-Qur'an
- 2) Buku *Self-Healing With Qur'an*
- 3) Buku *Self-Healing*
- 4) Website dan Artikel tentang *Self-Healing*
- 5) Jurnal Psikologi Maryam
- 6) Jurnal Kisah Maryam Perspektif Al-Quran
- 7) Jurnal Membangun Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an

4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengolahan data merupakan cara peneliti untuk mendapatkan serta mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab masalah penelitian. Pada penelitian kualitatif data yang dibutuhkan haruslah jelas, mendalam, dan spesifik. Pengumpulan data menggunakan teknik studi kepustakaan (*Library Research*) yaitu dengan mengumpulkan data dalam bentuk ayat-ayat yang ditafsirkan secara tematik dan merujuk kepada kajian data yang relevan sebelumnya berupa karya ilmiah, media massa, *teks book*, dan sebagainya untuk memperkuat aspek validitas data yang dihasilkan.¹⁶

5. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan pada tahap ini ialah analisis deskriptif yang merupakan suatu metode untuk menganalisis kumpulan data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul

¹⁶ Anis Fuad dan Kandung Sapto Nugroho, *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, 1 ed. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2023), 61.

sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.¹⁷ Dalam metode deskriptif kualitatif diperlukan dua metode diantaranya:

a. Analisa Domain

Upaya peneliti untuk memperoleh Gambaran umum tentang data untuk menjawab fokus penelitian. Caranya ialah dengan membaca naskah data secara umum dan menyeluruh untuk memperoleh domain atau ranah apa saja yang ada di dalam data tersebut. Analisis domain bertujuan untuk memperoleh gambaran yang umum dan menyeluruh dari objek penelitian atau kondisi sosial.

b. Analisa Taksonomi

Penelitian yang berupaya memahami domain-domain tertentu sesuai fokus masalah atau sarana penelitian. Masing-masing domain dipahami secara mendalam dan membaginya menjadi sub domain kemudian dirinci menjadi bagian-bagian yang lebih khusus hingga tidak ada lagi yang tersisa.¹⁸

Dalam suatu penelitian kualitatif, setidaknya ada tiga alur kegiatan yang perlu diperhatikan yaitu; kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Jenis analisis data menggunakan analisis domain untuk memperoleh gambaran umum dan relatif menyeluruh terhadap fokus studi.

¹⁷ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, 150.

¹⁸ Bagong Suyanto dkk, *Metode Penelitian Sosial Edisi Ketiga* (Jakarta: Prenada Media, 2022), 90.

Adapun tahapan penelitian yang menggunakan metode analisis deskriptif ialah sebagai berikut:

- a. Menentukan objek penelitian. Adapun objek dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kisah Maryam binti Imran.
 - b. Melakukan klasifikasi terhadap latar belakang masalah yang menjadi pendorong penelitian tema *Self-Healing*, perumusan masalah, dan berbagai aspek yang ingin diketahui dari tema *Self-Healing* kisah Maryam binti Imran.
 - c. Melakukan pengumpulan ayat-ayat yang membahas tentang *Self-Healing* dan kisah Maryam binti 'Imran.
 - d. Memilih sampel penelitian, yaitu dengan mengambil beberapa kitab tafsir seperti *Al Misbah*, *Al Munir* dan *Fi Al-Zhilali Al-Qur'an*.
 - e. Menyusun pembahasan konsep *Self-Healing* kisah Maryam binti 'Imran dalam kerangka yang sempurna.
 - f. Menarik kesimpulan secara deduktif, dengan cara menarik data-data yang umum menuju khusus.¹⁹
6. Metode Pengolahan Data

Pada teknik ini penelitian tidak dilakukan setelah data terkumpul atau pengolahan data selesai, akan tetapi data sementara yang sudah terkumpul diolah dan dilakukan analisis data secara bersamaan. Pengolahan data dilakukan dengan cara mengklasifikasikan data berdasarkan tema yang sesuai dengan fokus pembahasan.

¹⁹ Setiawan, *Metodologi penelitian kualitatif*, 49.

G. Sistematika Pembahasan

Penulisan ini bertujuan untuk memudahkan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi serta untuk memudahkan para pembaca menelaah dan memahami tulisan ini. Kemudian dibuatlah sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini akan terbagi menjadi beberapa sub yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN TEORI

Pada bab ini berisi landasan teori sesuai dengan penelitian yaitu, penjelasan tentang kajian teori *Self-Healing* serta pembahasannya menurut Al-Qur'an dan Psikologi.

BAB III : PAPARAN DATA

Pada bab ini peneliti akan menguraikan data-data yang sudah dikumpulkan, mengenai biografi, seputar Maryam binti 'Imran dalam menghadapi ujian, peristiwa-peristiwa Maryam yang berkaitan dengan pendekatan *Self-Healing* menurut perspektif kisah yang tercantum dalam Al-Qur'an. Kemudian menjelaskan artinya dengan bantuan beberapa rujukan seperti *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Al-Munir* dan *Tafsir Fi Zhilali Al-Qur'an*.

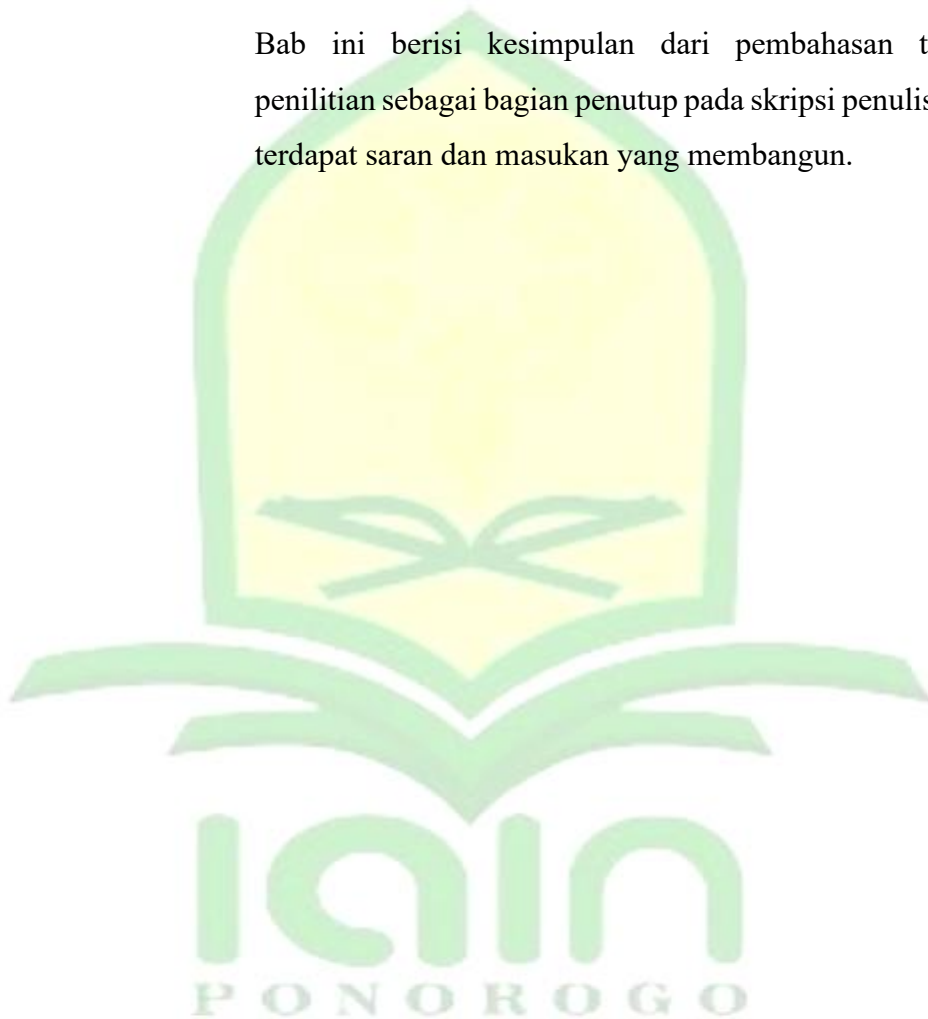
BAB IV : PEMBAHASAN

Disini peneliti akan menjelaskan tema yang diangkat yang merupakan hasil dari analisis data-data yang sudah dikumpulkan. Berupa analisis bentuk-bentuk *Self-Healing* dalam Kisah Maryam binti Imran perspektif Al-Qur'an

yang dibagi menjadi beberapa sub bahasan yaitu ayat-ayat yang menjelaskan bentuk *Self-Healing* Maryam, serta bagaimana penerapan konsep *Self-Healing* menurut kisah Maryam dalam Al-Qur'an. Adapun penjabaran berfokus pada ayat yang berhubungan dengan objek penelitian.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dari pembahasan terkait penelitian sebagai bagian penutup pada skripsi penulis serta terdapat saran dan masukan yang membangun.



BAB II

LANDASAN TEORI *SELF HEALING*

1. Pengertian *Self-Healing* Perspektif Psikologi

Self-Healing menurut para ahli adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Budiman *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.²⁰
- b. Menurut Suls dan Wallston menyatakan bahwa “*Self-healing personality*’ *refers to a cluster of psychological characteristics involving a match between the individual and the environment, which maintains physiological and psychosocial homeostasis, and through which good mental health promotes good physical health*” yang bermakna bahwa *Self-Healing* merupakan proses kegiatan penyembuhan diri yang memicu pada sekelompok karakteristik psikologi yang melibatkan kecocokan individu dengan lingkungan agar menumbuhkan kesehatan mental yang baik dan kesehatan fisik yang baik pula.²¹
- c. Menurut Wirman menyatakan bahwa *Self-Healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses berprinsip bahwa sebenarnya tubuh

²⁰ Budiman dan Septy Ardianty, “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi,” *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, 4 (2018): 141–48, file:///C:/Users/User/Downloads/1227-3179-2-PB.pdf.

²¹ Jerry Suls dan Kenneth A. Wallston, *Social Psychological Foundation of Health and Illnes*, 1 ed. (Australia: Blackwell Publishing, 2003).

manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah.²²

- d. Menurut Rahmasari dalam bukunya “*Self-Healing is Knowing Your Own Self*” berarti metode penyembuhan penyakit mental atau jiwa bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.²³

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-Healing* berasal dari kata *Self* artinya diri sedangkan *Healing* berarti penyembuhan alami. Menurut *Crane*, *Self* berarti “*Individu Know to Individual*” atau sederhananya ialah memahami diri sendiri. Konteks diri merupakan elemen penting dalam memotivasi kepercayaan diri seorang. *Self-Healing* tersebut melibatkan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi diruang *Self* itu sendiri.²⁴ Sehingga *Self-Healing* merupakan suatu terapi yang menerapkan proses revitalisasi, rileksasi, dan release pada tingkat mendalam, yang membantu tubuh untuk menyelesaikan dan menyembuhkan luka dengan caranya sendiri untuk mewujudkan mental yang sehat.

Pendekatan *Self-Healing* secara resmi diperkenalkan oleh Loyd Alexender yang merupakan psikolog dan terapis pengobatan komplementer dan Johnson sebagai dokter spesialis kanker pada tahun 2011 di Amerika. Menurut

²² Dini Sundari Welly Wirman,dkk, “Konstruksi Makna *Self Healing* Millenial Moms Di Instagram,” Medium Vol.11 No,1, hlm. 67–91 (Juni 2023): 7–8.

²³ Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa Univesity Press, 2020), 10.

²⁴ Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (24 Mei 2021): 41–54, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.

dua tokoh tersebut pendekatan ini mencakup ketrampilan membantu dan menenangkan diri sendiri dengan cara memulihkan energi, mengurangi stress, fisiologis, dan meningkatkan kenyamanan. Munculnya *Self-Healing* mempunyai dua alasan, pertama manusia diciptakan dianugerahi dengan akal untuk berpikir dan bernalar, maka seharusnya menggunakan kelebihan tersebut untuk bertindak dengan bijak. Kedua, penyakit fisik yang banyak diderita akan semakin parah, jika tidak dimulai dari *mindset* atau pikiran sendiri meskipun teknologi semakin canggih.²⁵

Menurut pendapat para ahli kedokteran mengatakan bahwa pikiran dan emosi dapat mempengaruhi kesehatan. Emosi yang bebas serta dapat diekspresikan secara alami tidak akan mempengaruhi kesehatan namun, emosi tertekan terutama perasaan takut atau negatif dapat menguras energi mental, sehingga berdampak negatif pada tubuh dan menyebabkan masalah kesehatan.²⁶ Ada beberapa keuntungan ketika *Self-Healing* diterapkan di kehidupan manusia diantaranya sebagai berikut:

- 1) *Self-Healing* tidak memiliki efek samping seperti obat-obatan atau operasi.
- 2) Dengan *Self-Healing*, selain penyakit fisik, masalah kejiwaan akan teratasi.

²⁵ “Self-healing: Pengelolaan Emosi Gaya GenZ?,” kumparan, diakses 16 Mei 2024, <https://kumparan.com/rahmah-nur-atrria/self-healing-pengelolaan-emosi-gaya-genz-1wz3ifGBYzZ>.

²⁶ Redaksi Halodoc, “Begini Cara Suasana Hati Memengaruhi Kesehatan,” halodoc, diakses 16 Mei 2024, <https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-suasana-hati-memengaruhi-kesehatan>.

- 3) Dengan *Self-Healing*, akan memberikan sugesti atau memprogram otak dengan sugesti-sugesti positif. Sugesti-sugesti positif tersebut akan membawa pengaruh besar dalam kehidupan.²⁷

Kestabilan emosi dalam diri sangat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang. Menurut Darajat kesehatan jiwa atau mental adalah ketika adanya keseimbangan jiwa dengan fungsinya masing-masing berupa pikiran, perasaan, keyakinan, dan sikap sehingga dapat terhindar dari segala gangguan jiwa berupa *neurose* dan *psikose*.²⁸ Dengan penerapan *Self-Healing* terhadap diri manusia, maka gangguan-gangguan berupa kecemasan (*anxiety*), keputus-asaan, pemaarah, was-was (ragu), *overthinking*, dan *pesimisme* dapat teratasi. Hal tersebut karena *Self-Healing* tidak berfokus pada batin, hati, ataupun jiwa manusia, namun terdapat hubungan dengan pikiran atau psikis. Buktinya jiwa adalah hasil dari pikiran itu sendiri sehingga otak berperan penting dalam proses *Self-Healing*.²⁹

2. Kontekstualisasi *Self-Healing* Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia. Setiap kandungan dalam Al-Qur'an mampu mengubah kepribadian insan secara total, mulai dari akhlak, perilaku, cara hidup, serta membentuk menjadi pribadi yang memiliki prinsip, cita-cita, dan membentuk masyarakat yang bekerjasama sehingga terciptalah ketenangan dan kedamaian.

²⁷ Made Suwenten dan Indra Dewanto, *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di hati* (Eternity Publishing, 2019), 29.

²⁸ Nur Heni, "*Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*" (other, IAIN SALATIGA, 2017), 29, <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/1959/>.

²⁹ Via Shinta Mukarromah, "*Self Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*," Juli 2023, 32.

Penerapan terapi penyembuhan diri melalui Al-Qur'an sangatlah berdampak bagi insan yang kesulitan mengendalikan emosinya. Gangguan mental terjadi karena pada dasarnya diri sendiri yang memulai dan dirilah yang dapat mengakhirinya dan selain diri hanya sebagai perantara.³⁰ Tujuan utama terapi penyembuhan ialah mencapai ketenangan hidup. Adapun ketenangan dan kedamaian menurut Al-Qur'an jika seorang diri mampu mengenal eksistensi dirinya dan Tuhannya. Sebagaimana firman Allah surah Ar-Ra'd ayat 27 menjelaskan sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٧

Terjemah: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Menurut penafsiran Wahbah Az-Zuhaili bahwa Allah telah menjamin pada kata (الَّذِينَ آمَنُوا) atau orang-orang yang membenarkan dan mempercayai Allah serta rasul-rasulNya. Hati mereka akan merasakan tenang dan nyaman dengan mengingat Allah, mengesakan-Nya, dan mengingat janji-Nya. Hanya dengan mengingat Allah, merenungi ayat-ayat-Nya, dan memahami kesempurnaan kuasa-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan maka, segala kegalauan lenyap dari manusia karena cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati.³¹

³⁰ Zainal Muttaqin Amaliatusolikah,dkk., “Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Heling Manusia Modern,” *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (Juli 2023): 391.

³¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani,dkk., vol. 7 (Jakarta: Gema Insani, 2012), 164.

Dapat disimpulkan bahwa seorang yang memiliki dimensi spiritualitas berupa keimanan dan ketaqwaan yang kuat akan terhindar dari gangguan mental karena hal tersebut akan mewujudkan terjaganya keseimbangan emosi dan kedamaian jiwa. Faktanya seorang filosof dan psikolog Amerika William James dalam buku kutipan Utsman mengatakan bahwa obat kegelisahan yang terbaik dan tidak diragukan lagi adalah keimanan. Keimanan merupakan kekuatan yang sangat membantu seorang dalam kehidupan. Kehilangan keimanan atau kepercayaan merupakan isyarat ketidakberdayaan dalam menghadapi kesulitan hidup sehingga hidup tiada ketenangan.³²

Kondisi jiwa yang tenang dan sehat ketika adanya kesinambungan antara akal dan kalbu. Sedangkan menurut Hamka, jiwa terdapat 3 komponen yaitu akal, hawa nafsu, dan kalbu. Munculnya semua rasa pada jiwa akibat hasil dari konflik antara akal dan hawa nafsu sedangkan jiwa menggambarkan keadaan jiwa.³³ Adapun islam mengkategorikan jiwa menjadi 3 menurut kualitas *nafs* sesuai dengan kecenderungannya yaitu: *pertama*, النَّفْسُ الْأَمَّارَةُ بِالسُّوءِ berarti dorongan jiwa untuk melakukan hal tercela (*madzmumah*) *kedua*, النَّفْسُ اللَّوَّامَةُ berarti jiwa mulai merasakan penyesalan atas perbuatan yang tercela atau maksiat *ketiga*, النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ yaitu jiwa merasakan ketenangan karena dorongan untuk selalu melakukan hal yang terpuji (*mahmudah*).³⁴ Tingkatan terakhir tersebut merupakan tujuan utama *Self-Healing* secara Islami yaitu untuk

³² M. Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an* Terj. M. Zaka Al-Farisi (*al-Qur'an wa Ilmun Nafsi*) (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 424.

³³ Ema Yudianti, "Dinamika Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam", JIA Jurnal IAIN Palembang, Juni 2013, 46.

³⁴ Kadar M. Yusuf, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: AMZAH, 2019), 65.

mewujudkan jiwa yang damai dan tenang semata-mata hanya mengharap ridho Allah SWT.

Adapun *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). Ketiga poin tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Sebab kesehatan mental jika terganggu, akan timbul mental yang sakit serta ada luka.³⁵ Sehingga adanya penjelasan diatas, fenomena *Self-Healing* atau terapi penyembuhan dapat diatasi dengan analisa pandangan para ahli tafsir tentang hal-hal berkaitan dengan term tersebut.

3. Faktor Penyebab Terjadinya Gangguan Mental

a. Faktor-faktor Penyebab menurut Psikologi

Menurut Maesoroh dalam buku *Mindfulness Therapy*³⁶, terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang ketika mengatasi dan menyembuhkan luka batin yaitu:

- 1) Kepercayaan diri.
- 2) Kualitas hubungan anak dengan orang tuanya.
- 3) Dukungan dari lingkungan terdekat individu.
- 4) Pentingnya peristiwa.

³⁵ Rahmatika, "Konsep Sef Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al Mishbah)."3

³⁶ Sherly Agatha dan Tatiana Siregar, *Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Therapy Meditation* (Pradina Pustaka, 2023), 50.

b. Faktor-Faktor Penyebab menurut Al-Qur'an

Pada penelitian Nafisah faktor penyebab terjadinya gangguan mental perspektif Al-Qur'an terbagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal.³⁷ Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Berdasarkan aspek internal, gangguan mental terjadi berawal karena diri sendiri. Sebab diri sebagai komponen utama jiwa yang pada dasarnya diri sebagai perancang, menata kelola, dan pelaksana prinsip sehingga diri bertanggung jawab atas semua pilihan yang diputuskan. Sebagaimana termaktub dalam surah al-Isra ayat 7 sebagai berikut:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُئُوا
 وَجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا ﴿٧﴾

“Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. Apabila datang saat (kerusakan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu, untuk memasuki masjid (Baitulmaqdis) sebagaimana memasukinya ketika pertama kali, dan untuk membinasakan apa saja yang mereka kuasai.”

Dalam Tafsir al Misbah, Shihab menjelaskan tentang ayat diatas bahwa penggunaan kata (لِأَنْفُسِكُمْ) dan (لَهَا) bertujuan untuk menekankan bahwa amal seseorang, baik atau buruk, akan tertuju kepadanya secara khusus, dan tidak kepada orang lain. Dengan kata lain bahwa di dunia ini amal apa saja dan dari siapapun tidak akan dapat berakibat kepada pihak lain, kecuali atas izin Allah yang berkehendak untuk melimpahkan

³⁷ Nafisah, “Self Healing dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi),” 18.

rahmat atau bencana. Amal itupun juga tidak akan menimpa kecuali pelakunya.³⁸ Sebagaimana firman-Nya di QS. Az-Zalzalah (99): 7-8 sebagai berikut:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ. وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ.

“Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya akan melihat (balasan)nya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.”

Menurut al-Ghazali yang dikutip oleh Yulian menyebutkan bahwa mengenal diri berarti mengenal posisi diri sebagai seorang hamba Allah dan hanya menjalani segala ketetapanNya dengan ikhtiar terbaik. Dengan kata lain bahwa hidup didunia ada hal yang mampu dikendalikan dan ada hal yang tidak mampu dikendalikan.³⁹ Aisah beranggapan bahwa *Self-Healing* juga disebut *Muhasabah* yang berasal dari bahasa Arab yang berarti introspeksi diri atau perenungan diri yang berfungsi untuk memperbaiki semua khilaf dan aib dalam diri. Hal tersebut untuk merencanakan kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan.⁴⁰

Sederhananya jika seorang diri memilih melakukan kebaikan maka kebahagiaan tercapai. Berbeda dengan yang melakukan kejahatan pasti ketentraman hati akan terganggu. Adapun faktor-faktor internalnya sebagai berikut:

³⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 415–16.

³⁹ Andi Yulian, “Metode *Self Healing* dalam Kitab *Minhajul 'Abidin* Imam Al-Ghazali,” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* Vol.6, no. 2 (2021): 191–92.

⁴⁰ Aisah Dahlan, *Self Healing* (Jakarta: Pustaka elmadina, 2022), 13.

- a) Was-was, sebagaimana termaktub QS. An-Nas/114: 4-5.
 - b) Putus asa, sebagaimana termaktub QS. Yusuf/12: 87.
 - c) Sombong, sebagaimana termaktub QS. Luqman/31: 18.
 - d) Dengki, sebagaimana termaktub QS. Ali-Imran/3: 120.
 - e) Pemarah, sebagaimana termaktub QS. Ali-Imran/3: 134.
 - f) Berburuk sangka, sebagaimana termaktub QS. Hujurat/49: 12.
- 2) Faktor eksternal

Berdasarkan eksternalnya terbagi menjadi dua⁴¹ yaitu pertama, ujian dan cobaan Allah yang diberikan Allah kepada hambaNya. Setiap insan tidak lepas dari ujian hidup karena melalui hal tersebut Allah menguji keimanan dan kesabaran manusia. Sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ١٥٥

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan tentang ayat tersebut bahwa Allah memberikan nikmat terkadang beriringan dengan cobaan dan berbagai macam musibah, tapi tidak ada obat untuk menanggung musibah dan melawan musuh (kaum musyrikin dan ahli kitab) kecuali dengan meminta pertolongan kepada Allah dengan sabar. Sebab dengan

⁴¹ Nafisah, *“Self Healing dalam Perspektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi),”* 18–20.

kesabaran memperkuat tekad dan meneguhkan kemauan dalam menanggung kesukaran.⁴²

Adapun faktor yang kedua ialah perubahan lingkungan sosial. Karakter setiap manusia sangat dipengaruhi lingkungan sekitarnya. Apabila lingkungan mengajarkan kebaikan dan keimanan maka terbentuklah lingkungan yang sehat namun, jika lingkungan mengajarkan kezaliman atau kemaksiatan maka terbentuklah lingkungan yang buruk. Sebagaimana termaktub dalam penggalan surah ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.*”

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah tidak mengubah dan menghilangkan kenikmatan yang ada pada suatu kaum, kecuali mereka setelah melakukan kezaliman, kemaksiatan, kerusakan, dan dosa.⁴³ Manusia tidak akan diberi musibah jikalau bukan berasal dari kesalahan dirinya sendiri sehingga menimbulkan akhlak yang tercela.

4. Tujuan & Manfaat *Self-Healing*

Kebutuhan menjaga mental sangatlah penting bagi setiap manusia. Mental sehat dapat mewujudkan kehidupan yang harmonis dan bahagia. Kehidupan dunia pasti tidak terlepas dari berbagai cobaan, adakalanya sedih

⁴² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie al Kattani, vol. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 316.

⁴³ Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2012, 7:126.

berganti bahagia, susah berganti mudah, marah berganti suka, gelisah berganti tenang, semua roda kehidupan pasti berputar. Sehingga *Self-Healing* menjadi salah satu terapi disaat ujian melanda dengan kunci utamanya ialah diri sendiri. Mengontrol diri sendiri dengan memperbaiki diri mengeluarkan ekspresif dan amarah tertunda bahkan kenangan buruk yang sudah tersimpan sejak lama dan mengganggu pikiran. Tujuan utamanya ialah bukan untuk mengenang luka masa lalu, akan tetapi untuk membangun motivasi orang untuk memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri.⁴⁴

Adapun manfaat dari *Self-Healing* menurut Mulyani⁴⁵ sebagai berikut:

- a. *Self-Healing* bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik.
- b. *Self-Healing* bermanfaat menyembuhkan trauma dimasa lalu.
- c. *Self-Healing* efektif menghilangkan kecemasan dan stress
- d. *Self-Healing* sebagai upaya pencegahan dari berbagai penyakit batin.
- e. *Self-Healing* mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri sebagai sarana motivasi untuk berkarya.
- f. *Self-Healing* dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas.

⁴⁴ Muhammad Panji Asmoro dan Tatiana Siregar, *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat* (Pradina Pustaka, 2022), 28.

⁴⁵ Mulyani Harefa, "Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surah Yusuf)," 24–25.

5. Metode *Self-Healing* Perspektif Psikologi

Terdapat beberapa metode *Self-Healing* menurut para ahli psikolog⁴⁶ sebagai berikut:

a. *Forgiveness* (Memaafkan)

Proses ini merupakan cara yang dilalui oleh seorang untuk mengubah dan melepaskan emosi yang negatif menjadi emosi positif sehingga lebih dapat bersimpati, berempati, dan melakukan kebaikan. *Forgiveness* dapat diartikan dengan mempunyai jiwa pemaaf baik kepada diri sendiri ataupun kepada orang lain sehingga semua emosi negatif dapat terlepas. Manfaat proses ini untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat perlakuan orang lain. Adapun teknik *forgiveness* menurut Rahmasari diterapkan dengan dua cara sebagai berikut:

- 1) Meditasi cinta kasih, atau dengan mengintruksi pada diri sendiri untuk berterimakasih dengan mengungkapkan alasan dan memaafkan segala tindakan yang disengaja ataupun tidak disengaja.
- 2) Merasakan emosi negatif, mengalirkan, dan membuangnya.⁴⁷

b. *Me Time* (Menyendiri)

Me Time merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris yang berarti memberi waktu untuk diri sendiri. Setiap orang mempunyai cara berbeda ketika *me time*, tindakan tersebut berpengaruh jika saat *me time*

⁴⁶ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 27.

⁴⁷ Rahmasari, 21–26.

melakukan hal-hal yang positif yang mampu mewujudkan ketenangan.⁴⁸ Hal tersebut seperti jalan-jalan, berolahraga, membaca buku, menulis, mendengarkan musik, dan lain-lainnya yang dilakukan sendiri tanpa melibatkan orang lain. Ataupun secara islami dengan membaca Al-Qur'an, menelaah kitab, dan berdzikir. Tujuan utama dari *me time* adalah *me-refresh* otak dan tubuh, menumbuhkan semangat diri, menanamkan kesadaran diri, memberi kesempatan untuk memahami hakikat diri sendiri, serta meningkatkan konsentrasi dan produktivitas.⁴⁹

c. **Gratitude (Syukur)**

Gratitude merupakan kata dari bahasa Inggris yang berarti bersyukur. Term ini merupakan pembahasan dalam kajian psikologi positif. Pada proses ini individu menjadikan segala hal baik ataupun buruk yang terjadi dalam kehidupan menjadi hal yang positif. Manfaat dari kegiatan tersebut ialah dapat menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, dan memperbaiki pikiran yang negatif. Menurut Rahmasari rincian pelatihan teknik tersebut sebagai berikut:

- 1) *Gratitude as moral barometer*, yaitu perubahan seseorang dalam hubungan sosial antar individu dan bergantung pada kondisi sosial yang kognitif.

⁴⁸ Yanti Hayatun Nufus, "Self Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadis)" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023), 5, <https://digilib.uin-suka.ac.id/eprint/62009/>.

⁴⁹ Dahlan, *Self Healing*, 16.

- 2) *Gratitude as moral motive*, yaitu keadaan seseorang bersyukur atas bantuan yang telah diterima dan membalas kebaikan dengan hal positif seperti membuat jurnal rasa syukur atau menulis surat terimakasih.
- 3) *Gratitude as moral reinforcer*, yaitu keadaan seseorang mengekspresikan bersyukur dengan berterimakasih kepada seseorang yang telah membantu.⁵⁰

d. *Self-Compassion* (Menghargai Diri)

Menurut Neff ialah proses menumbuhkan rasa empati seseorang terhadap orang lain yang tidak beruntung dalam kehidupannya sehingga memunculkan rasa empati untuk menolong sesama dan mewujudkan rasa sosial yang tinggi.⁵¹ Makna sederhananya ialah kemampuan untuk menerima, tanpa penilaian, rasa sakit, kegagalan, dan kekurangan diri sendiri sebagai aspek normal manusia. Manfaat dari *Self-Compassion* adalah menumbuhkan sikap positif dan sikap baik terhadap diri sendiri dan orang lain.

Individu yang mampu mengelola pikiran secara positif seperti memiliki sikap optimisme, bersyukur, bersabar, dan menghargai keadaannya termasuk pada penerapan *Self-Compassion* sendiri. Dalam term ini menyatakan bahwa segala pengalaman pahit dan menggembirakan merupakan satu rangkaian menjalani kehidupan sehingga kewajiban

⁵⁰ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 27–31.

⁵¹ Susan Stuntzner, "Book Review: Neff (2011), *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurities Behind...*," *American Association of Integrative Medicine*, 1 Agustus 2014.

manusia memiliki sifat bersyukur, bersabar dan optimis mampu melewati rintangan disetiap problematika kehidupan.⁵² Adapun penerapannya menurut Rahmasari sebagai berikut:⁵³

- 1) Pengenalan *self-compassion* untuk melihat skala kesadaran diri pada dirinya sendiri.
- 2) Membayangkan, mengekspresikan secara artistik, dan membangun hubungan yang baru.
- 3) Melihat kondisi tubuh dan mengarahkan diri untuk bergerak kearah yang lebih baik.
- 4) Mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya.
- 5) Mengeksplor perasaan untuk menyayangi diri sendiri dan memberikan gagasan motivasi.
- 6) Menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri.
- 7) Mengarahkan diri kepada suatu pengalaman dalam perspektif kasih sayang dan membawa sikap kasih sayang tersebut dimasa depan.
- 8) Review hasil karya partisipan dan memberikan skala *self-compassion*.

e. *Mindfulness* (Memberi Perhatian Diri)

Mindfulness merupakan kesadaran yang dilakukan seseorang secara utuh untuk menikmati setiap keadaan, pengalaman, dan penerimaan yang dihadapi tanpa memberikan penilaian terhadap kondisi tersebut tanpa adanya penghakiman. Tujuan utamanya untuk mencapai kesadaran penuh

⁵² Dedek Okta Andi, “*Hubungan Self Compassion, Religiusitas Islami dan Self Acceptance dengan Subjective Well-Being Orang Tua Anak Auis di Sekolah Luar Biasa Kota Pekanbaru*” (Riau, UIN Sultan Syarif Kasim, 2022), 33–35.

⁵³ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 36–37.

terhadap diri dengan memulai niat dalam hati supaya tersadar, merasakan sensasi yang mengalir secara alami, dan diharapkan menjadi fokus dan tenang ketika menghadapi sesuatu atau problematika yang tak bisa diprediksi.⁵⁴

Manfaat dari kondisi ini dapat meningkatkan konsep diri menjadi lebih positif, menurunkan stress, mampu melatih diri untuk selalu bersyukur atas segala pengalaman yang berlalu. Adapun penerapannya menurut Rahmasari sebagai berikut:

- 1) Mengatur pernafasan selama tiga menit.
- 2) Memfokuskan diri terhadap perasaan yang sedang dirasakan pada saat ini.
- 3) Memfokuskan pada pikiran saja kemudian diarahkan untuk mengetahui apa saja pikiran yang muncul pada saat ini.
- 4) Terakhir, mengenali dan membentuk atensi terhadap emosi yang sedang dirasakan pada saat itu.⁵⁵

6. Metode *Self-Healing* Perspektif Al-Qur'an

Berdasarkan penjelasan diatas, *Self-Healing* merupakan suatu terapi penyembuhan yang berawal dari diri sendiri sebagai komponen utama pada jiwa manusia untuk mewujudkan keharmonisan dalam kehidupan. Terapi penyembuhan hanya dapat dimulai dengan mengadakan perubahan pada pikiran dan perilaku. Sebab perilaku manusia dipengaruhi oleh pikiran dan sikapnya.

⁵⁴ "Mindfulness: Fokus Hidup Di Saat ini," diakses 3 Juli 2024, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-bandaaceh/baca-artikel/15157/Mindfulness-Fokus-Hidup-Di-Saat-ini.html>.

⁵⁵ Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, 38–40.

Perilaku spiritualitas berperan penting dalam mengubah kepribadian manusia karena spiritualitas merupakan perilaku seorang yang berhubungan dengan Penciptanya. Al-Qur'an memiliki pengaruh besar di kehidupan spiritualitas manusia. Kandungannya dapat mengubah perilaku manusia menjadi lebih baik jika manusia mampu mengkaji dan mengamalkannya di kehidupan dunia.⁵⁶ Adapun beberapa rincian terapi penyembuhan menurut al-Qur'an ialah sebagai berikut:

a. Beriman & Bertakwa

Terapi penyembuhan diri dapat dimulai dengan wujud keimanan dan ketakwaan. Menurut KBBI keimanan adalah keteguhan dan keyakinan hati manusia terhadap Tuhannya.⁵⁷ Adapun takwa adalah terpeliharanya diri untuk tetap taat melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangannya.⁵⁸ Kedua term ini sangat berhubungan satu sama lain karena keimanan tanpa ketakwaan sama seperti cinta tanpa bukti. Sederhananya iman merupakan kendaraan seorang untuk mewujudkan taqwa, tanpa keimanan seseorang tidak mungkin mencapai takwa.

Para ahli psikoterapi membuktikan bahwa hanya dengan keimanan dan ketakwaan seseorang dapat mencapai ketenangan serta jauh dari gangguan mental. Menurut Mulyadi bahwa seorang yang memiliki kualitas keimanan dan ketakwaan semakin meningkat setiap harinya, maka

⁵⁶ Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an* Terj. M. Zaka Al-Farisi (*al-Qur'an wa Ilmun Nafsi*), 420–23.

⁵⁷ “Arti kata iman - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” diakses 10 Juli 2024, <https://kbbi.web.id/iman>.

⁵⁸ “Arti kata takwa - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” diakses 10 Juli 2024, <https://kbbi.web.id/takwa>.

meningkat pula rasa aman dan damai serta kualitas jiwa (pribadi) dan akhlaknya.⁵⁹ Sebagaimana firman Allah dalam surah An-Nahl ayat 97 sebagai berikut:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”

Zuhaili menjelaskan bahwa janji dari Allah SWT bagi orang yang beramal shaleh. Barang siapa mengerjakan amal-amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, yaitu amal-amal yang sesuai dengan Kitabullah dan Sunnah Rasulullah Saw., kemudian menunaikan kewajiban-kewajiban disertai hatinya beriman kepada Allah dan RasulNya, maka Allah akan memberi kehidupan yang baik di dunia dan memperoleh pahala di akhirat.⁶⁰

Penjelasan diatas membuktikan bahwa amal tanpa adanya rasa iman seperti bangunan tanpa pondasi. Sayyid Qutb mengatakan bahwa *“Tanpa kaidah keimanan, yang namanya bangunan tidak akan tegak”*.⁶¹ Riwayat diatas membuktikan bahwa keduanya tidak bisa dipisahkan, jika manusia memiliki rasa keimanan dan ketakwaan kepada Allah dapat melahirkan kedamaian jiwa, keridhaan, kelapangan, dan kebahagiaan sesuai dengan janji Allah SWT.⁶²

⁵⁹ Mulyadi dan Adriantoni, *Psikologi Agama* (Prenada Media, 2021), 214.

⁶⁰ Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2012, 7:471.

⁶¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, vol. 7 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 212.

⁶² *Psikologi Agama*, 244.

b. Ibadah

Secara umum ibadah memiliki banyak keragaman aktualisasinya bisa berupa melaksanakan kewajiban rukun islam atau seluruh aktivitas kebaikan dengan niat ikhlas karena Allah SWT.⁶³ Istilah ibadah secara luas menurut Quraish Shihab adalah segala bentuk kepatuhan dan ketulusan melaksanakan perintah Allah dan menjauhi laranganNya disertai memakmurkan bumi melalui segala bentuk kegiatan, bahkan setiap langkah manusia, hendaknya merupakan bentuk dan manifestasi ibadah.⁶⁴ Adapun beberapa rincian ibadah yang dapat dijadikan terapi penyembuhan diri sebagai berikut:

1) Ibadah Puasa

Secara bahasa puasa bermakna menahan makan dan minum, berkata kotor, dan melakukan perbuatan tercela. Dapat dipahami bahwa puasa menuntut keteguhan, kesabaran, keyakinan, dan penuh perhitungan dalam pelaksanaannya. Terdapat dua aspek dalam puasa yaitu aspek fisik dan psikologikal. Aspek fisik mencakup seseorang menahan makan dan minum, sedangkan aspek psikologikal mencakup seorang yang melakukan puasa mematuhi perintah yang berkaitan dengan sifat tercela, yaitu menghindari sifat iri, berdusta, takabur, riya', syirik, kafir, ujub dan sebagainya.⁶⁵

⁶³ Irvan, "Konsep Ibadah Dalam Al-Qur'an Kajian Surat Al-Fatihah Ayat 1-7" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014).

⁶⁴ M. Quraish Shihab, "Islam Yang Saya Anut" (Lentera Hati Group, 2017), 86.

⁶⁵ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI* (Amzah (Bumi Aksara), 2021), 212-13.

Puasa memiliki banyak keutamaan khususnya pada kesehatan jiwa dan tubuh serta berperan pada pembersihan jiwa (*Tazkiyah al-Nafs*). Menurut Dyajadin yang diakui oleh pakar kesehatan mengatakan bahwa puasa mampu meningkatkan dimensi spiritual individu yang lebih penting daripada aspek materi. Dalam praktiknya terdapat ketenangan spiritual yang melampaui godaan nafsu dan harta benda, serta memperkuat rasa syukur atas nikmat Allah.⁶⁶

Para umat terdahulu juga melakukan ibadah yang tergolong tua ini seperti Nabi Adam melakukan puasa putih yaitu tanggal 13, 14, dan 15. Dinamakan puasa putih karena pada tanggal tersebut tampak malam yang putih terang dengan sinar bulan. Nabi Daud melakukan ibadah puasa setengah tahun dengan cara puasa sehari dan berbuka sehari dalam setahun. Nabi Musa melakukan puasa 40 hari termasuk puasa asyura (tanggal 10 muharram). Adapun Maryam melakukan puasa dengan tidak bicara kepada siapapun kecuali dengan isyarat selama tiga hari.⁶⁷

Hal tersebut bertujuan hanya untuk meraih ketakwaan dan ridho Allah. Karena adakala orang berpuasa bukan berniat karena Allah tetapi untuk tujuan duniawi. Dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 183 sebagai berikut:

⁶⁶ *Psikologi Agama*, 101.

⁶⁷ Cholil Nafis, *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan* (Jakarta Selatan: Mitra Abadi Press UIN Syarif Hidayatullah, t.t.), 2.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Sayyid Qutb juga menjelaskan dalam tafsirnya bahwa tujuan utama puasa adalah meraih ketakwaan sesuai dengan firman “supaya kamu bertakwa”. Sehingga dengan adanya ketakwaan, jiwa manusia akan terhindar dari berbagai penyakit.⁶⁸

2) Berdzikir

Dzikir merupakan bentuk meditasi transendental dengan cara mendekatkan diri kepada sang Pencipta karena kesadaran pada objek meditasi itu ditujukan kepada Tuhan. Meditasi dzikir mampu mengontrol emosi atau perasaan negatif maka sangat efektif untuk menenangkan hati ketika terlibat dalam suatu penyakit.⁶⁹ Menurut Dzu al-Nun al-Mishri pernah berkata “Siapa yang berdzikir dengan bersungguh-sungguh, bersamaan dengan itu, Allah akan memudahkan semua urusannya, memeliharanya, serta menggantikan segala sesuatu untuknya”.⁷⁰ Pendapat tersebut membuktikan bahwa dengan berdzikir, seseorang dapat keluar dari segala keterpurukan menuju ketentraman jiwa.

⁶⁸ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:199.

⁶⁹ Ratna Wulan, “Model Model Terapi Mental Dalam Islam,” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 1 (2021): 23.

⁷⁰ *Zikir Penentram Hati* (Penerbit Serambi, 2005), 56.

Secara istilah pengertian dzikir menurut Al-Syaikh Abu Alais al-Samarkhan yang dimaksud dzikir ialah mengingat Allah dalam segala kondisi manusia yaitu tidak lepas dari berbagai keadaan baik taat, maksiat, nikmat, dan kesulitan. Dengan makna lain bahwa apabila dalam keadaan taat hendaklah berdzikir kepada Allah SWT dengan memohon pertolongan dan memohon agar diterima kebaikannya. Apabila dalam keadaan maksiat hendaklah berdo'a agar terhalang dari melaksanakannya, menjauhinya dan meminta ampunannya. Apabila dalam keadaan nikmat hendaklah bersyukur kepada Allah SWT dan memujinya. Dan apabila dalam keadaan sulit maka berdzikir kepada-Nya dengan sabar dan rela atas ketentuannya.⁷¹

Allah telah memerintahkan kepada manusia untuk selalu mengamalkan dzikir sebagaimana telah berfirman dalam QS. Al-A'raf (7): ayat 205 yang berbunyi sebagai berikut:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ
وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.”

⁷¹ MS. Udin, *Konsep Dzikirr Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*, 1 ed. (Mataram: Sanabil, 2021), 72.

Ayat diatas merupakan tuntunan untuk selalu berdzikir baik dengan cara membaca al-Qur'an atau mengucapkan *kalimah at-thoyyibah*. Menurut Shihab dalam tafsirnya menyatakan bahwa dzikir terbagi menjadi dua kategori, pertama dalam hati dan kedua dengan tidak mengeraskan suara. Dalam kata *وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ* mengandung makna larangan menjadi golongan orang yang lalai. Penggunaan kata tersebut merupakan toleransi bagi setiap manusia yang dalam perjalanan hidupnya terdapat kelalaian, dengan syarat kelalaiannya tidak berlarut. Ayat tersebut menurut tafsirnya juga berpesan supaya memulai dan mengakhiri hari dengan senantiasa mengingat kebesaran dan keagungan Allah SWT.⁷² Efek berdzikir menurut Ibnu Katsir yakni jiwa menjadi tenang jika bersandar kepada Allah atau mengingat Allah serta Ridha Allah sebagai pelindung dan penolong sebagaimana termaktub dalam surah Ar-Ra'd ayat 27. Pada kalimat *تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* atau bermakna tenangnya hati merupakan sebab akibat bagi manusia yang senantiasa mengingat Allah.⁷³

Dengan demikian menurut Imam Husain Azhahiri bahwa “Seseorang di dalam mempertahankan kehidupannya harus memiliki tingkatan keimanan hati, seseorang yang memiliki keimanan hati akan senantiasa berzikir mengingat Allah dalam

⁷² Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 5:366.

⁷³ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2000), 362–63.

situasi apapun dan yakin hanya Allah-lah sebagai pelindung segala kehidupannya. Orang yang memiliki keimanan qolbi akan memiliki kekuatan untuk menghilangkan ketakutan, kesedihan, kecemasan, stress, depresi karena ruhnya tidak ada lagi rasa takut terhadap masa depannya”.⁷⁴

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ibadah dzikir sangat berdampak pada kehidupan baik didunia maupun akhirat serta sangat berperan dalam pembentukan kualitas umat lahir maupun batin selama menjalani kehidupan.

3) Uzlah (Menyendiri/Mengasingkan Diri)

Uzlah berasal dari kata bahasa arab yaitu *ta'azzala 'an al-syai'* yang bermakna pergi dari sesuatu atau menghindar dari sesuatu. Secara terminologi yakni bentuk menghindari dari perkumpulan manusia dengan tujuan supaya tidak terpengaruhi atau mempengaruhi orang lain namun, bukan berarti memutuskan hubungan dengan masyarakat.⁷⁵

Menurut pandangan Ibnu Athaillah dalam kitab *Hikam* uzlah merupakan jalan untuk memahami permasalahan hidup dan kegelisahan sesuai dengan makna kata terakhir hikmah kedua belas “...untuk masuk ke medan tafakur”. Secara sederhannya Ibnu Athaillah mengajak untuk uzlah (mengasingkan diri) adalah untuk

⁷⁴ MS. Udin, *Konsep Dzikirr Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*, 60.

⁷⁵ Ibrahim Hasan Mauludi, “Konsep Uzlah menurut Imam Nawaw Bantani,” *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023): 154.

masuk ke medan tafakur dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah, namun jika seseorang beruzlah tanpa melakukan ibadah atau kegiatan yang positif maka tidak mendapatkan manfaat apapun selain kesia-siaan. Ibnu Athaillah juga berpandangan didalam kutipan Khoiri bahwa uzlah hanya diperlukan secukupnya, tidak untuk menjadi gaya hidup sampai seterusnya. Sebab manusia adalah makhluk sosial yang harus saling bersosialisasi sebagaimana anjuran islam untuk saling menyambung silaturahmi.⁷⁶

Term ini telah dilakukan oleh para nabi terdahulu seperti Nabi Ibrahim yang diperintahkan Allah untuk meninggalkan keluarga dan kaumnya untuk beribadah kepada Allah sebagaimana termaktub dalam surah Maryam ayat 48-49, Kisah Nabi Muhammad yang beruzlah di Gua Hira, Kisah Maryam yang menghindar kearah timur Baitul Maqdis untuk beribadah, dan Kisah Ashabul Kahfi pemuda beriman yang menghindari kezaliman raja dengan bersembunyi di gua selama ratusan tahun sebagaimana termaktub dalam QS. Kahfi ayat 16.⁷⁷ Adapun firmanNya sebagai berikut:

وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يُعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْأَىٰ إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ
وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا

“Karena kamu juga telah meninggalkan mereka dan apa yang mereka sembah selain Allah, maka berlindunglah ke dalam gua itu. (Dengan demikian,) niscaya Tuhanmu akan melimpahkan sebagian

⁷⁶ Imam Khoiri, “Uzlah Perspektif Ibn ‘Athailah al-Sakandari,” Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin 1, no. 3 (6 September 2021): 120–21, <https://doi.org/10.15575/jpiu.12862>.

⁷⁷ Jaenuri, “Kontekstualisasi Uzlah di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah Al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al Makky),” An-Nawa: Jurnal Studi Islam 03, no. 01 (2023): 86.

rahmat-Nya kepadamu dan menyediakan bagimu sesuatu yang berguna bagi urusanmu.”

Sayyid Quthb dalam tafsirnya menjelaskan bahwa pemuda tersebut mengasingkan dirinya dari kaumnya yang mayoritas penyembah berhala dan kezhaliman raja Diqyanus. Para pemuda tersebut meninggalkan kampung halamannya, berpisah dari sanak saudaranya, dan memurnikan diri dari segala kesenangan dan kenikmatan hidup. Mereka mengasingkan diri di sebuah gua kotor dan gelap. Keheningan dalamnya mulai mencekam yang tersisa hanya rahmat, kelembutan, ketenangan, dan perlindungan.⁷⁸

Dilihat dari fenomena masa kini uzlah dapat menjadi solusi bagi para manusia yang terkena gangguan mental. Karena dengan beruzlah maka manusia memiliki waktu beristirahat dari keduniawiaan untuk beribadah kepada Tuhan, merenung, bertafakur, introspeksi diri dan sebagainya untuk menghilangkan segala kegelisahan hati. Adapun hikmah uzlah menurut artikel *Nahdlatul Ulama* yaitu: pertama, menjadi media introspeksi diri, dan kedua ialah media untuk mendekatkan diri kepada Allah.⁷⁹

c. Berakhlak terpuji

Akhlak dan jiwa memiliki perbedaan, namun keduanya saling melengkapi satu sama lain. Dengan pengertian bahwa jiwa merupakan bagian immateri (tidak berwujud) yang berdiri sendiri dari badan, adapun

⁷⁸ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Terj. As'ad Yasin*, 7:307.

⁷⁹ “Hikmah Uzlah Rasulullah saw di Gua Hira,” NU Online, diakses 24 Juni 2024, <https://nu.or.id/hikmah/hikmah-uzlah-rasulullah-saw-di-gua-hira-ukngH>.

akhlak adalah manifestasi dari badan yang terlihat. Jiwa yang bersih dari dosa dan maksiat serta dekat dengan Tuhan misalnya, akan melahirkan perbuatan dan sikap tenang pula. Berbeda dengan jiwa yang kotor yang banyak berbuat salah serta jauh dari Penciptanya akan menumbuhkan perilaku jahat, sesat, dan menyedatkan diri ataupun orang lain.⁸⁰

Pandangan Ibnu Maskawayh tentang term ini menyatakan bahwa: *“Setiap karakter dapat berubah. Apa pun yang bisa berubah, itu tidak alami. Kalau begitu tidak ada karakter yang alami. Kedua premis itu betul dan konklusi slogismenya pun sesuai dengan contoh kedua dari bentuk yang pertama.”* Dari pandangan tersebut menjelaskan bahwa karakter atau akhlak keduanya sama-sama bisa berubah dengan kebiasaan dan latihan.⁸¹ Adapun beberapa klasifikasi akhlak terpuji menurut al-Qur’an adalah sebagai berikut:

1) Bersyukur

Bersyukur dalam ajaran agama islam merupakan sifat terpuji yang harus dimiliki. Sebab bersyukur memiliki kedudukan penting dalam islam. Secara istilah syukur ialah:

صَرَفُ الْعَبْدِ جَمِيعَ مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ إِلَى مَا خُلِقَ لِأَجْلِهِ

⁸⁰ Syawaluddin Nasution, *Akhlak Tasawuf* (Medan: Perdana Publishing, 2017), 31.

⁸¹ Akmad Samnuranto, *“Pengaruh Kesehatan Jiwa Terhadap Akhlak Dalam Pemikiran Ibn Maskawayh”* (Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, 2017), 48–49.

“Meggunakannya hamba kepada semua nikmat yang dianugerahkan Allah kepadanya untuk berbuat sesuatu yang justru untuk itulah nikmat itu dianugerahkan oleh Allah.”⁸²

Menurut syekh Izzuddin syukur dilakukan dengan hati dan lidah serta segala perbuatan taat. Sebagaimana penggalan firman Allah dalam QS. Saba’ ayat 13:⁸³

..... إِعْمَلُوا ءَالَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلًا مِّنْ عِبَادِيَ الشُّكُورِ ۝۱۳

“Beramallah (hai) keluarga Dawud sebagai tanda kesyukuran. Dan sedikit dari hamba-hambaKu yang sempurna kesyukurannya.”

Sayyid Quthb mengatakan bahwa kebaikan dan kemaslahatan hidup hanya bisa terwujud dengan bersyukur. Jiwa manusia hanya bisa bersih dengan mengorientasikan diri kepada Allah, menjadi lurus dengan menyukuri kebajikan, dan menjadi tenteram dengan berhubungan dengan Allah, sehingga manusia tidak merasa khawatir dan takut akan lenyap dan hilangnya kenikmatan. Serta tidak merasa sedih dan menyesal dengan apa yang telah diberikan atau dihilangkan dari kenikmatan tersebut.⁸⁴

Selain hal tersebut, Allah juga menjanjikan bagi orang yang bersyukur akan semakin ditambah kenikmatannya. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Ibrahim ayat 7 sebagai berikut:

⁸² Imam Akhdlori, *Ilmu Balaghoh Terjemah Jauhar Maknun* (Bandung: Al Ma’rifat, 1993), 5.

⁸³ Izzuddin Abdussalam, *Syajaratul Ma’arif wal Ahwal wa Shalihil Aqwal wal A’mal Terj. Dedi Slamet Riyadi* (Jakarta Selatan: Qaf Media Kreativa, 2020), 736–37.

⁸⁴ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an Terj. As’ad Yasin*, 7:84.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Menurut pandangan Quraish Shihab menyatakan bahwa jika seseorang bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi jika manusia itu kufur, maka pastilah adzab pedih balasannya sesuai penegasan pada kalimat إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ.⁸⁵

Menurut pandangan Sayyid Qutbh tentang ayat tersebut menyatakan bahwa sesungguhnya syukur atas nikmat adalah dalil bagi lurusnya barometer dalam jiwa manusia. Jiwa yang bersyukur atas nikmatNya pasti selalu mendekatkan diri kepadaNya dalam mendayagunakan kenikmatan tersebut tanpa adanya pengingkaran terhadap semua pemberianNya. Dalam tafsir Sayyid Qutbh juga menjelaskan tentang empat manfaat bersyukur yaitu sebagai berikut:

- a) Mensucikan Jiwa.
- b) Mendorong jiwa untuk beramal sholeh dan mendayagunakan kenikmatan secara baik melalui hal-hal yang menumbuhkembangkan kenikmatan tersebut.
- c) Menjadikan orang lain ridha dan senang kepada jiwa itu dan pemiliknya sehingga saling membantu dan menolong.

⁸⁵ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:21–22.

d) Memperbaiki dan mempermudah berbagai bentuk interaksi sosial kemasyarakatan.⁸⁶

2) Sabar

Sabar dalam perspektif islam merupakan setengah keimanan. Imam Al-Ghazali mengatakan iman ada dua bagian yaitu setengahnya sabar dan sisanya adalah bersyukur seperti perumpaan bahwa kesabaran layaknya seperti kepala pada anggota tubuh.⁸⁷

Al-Qur'an menyebutkan term sabar tidak kurang dari 70 kali penyebutan. Mayoritas makna penyebutan sabar berhubungan dengan hal kebaikan dan keluhuran derajat serta buah dari kesabaran tersebut. Kesabaran juga berhubungan erat dengan manajemen hati, karena merupakan usaha jiwa memerangi hal-hal yang menjauhkan dari kebaikan dan buah dari sifat tersebut dapat terhindar dari nafsu buruk serta menjadi sebab ketenangan dan kemenangan hati.⁸⁸ Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-'Imran ayat 200 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ
"Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplal bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung."

⁸⁶ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Terj. As'ad Yasin*, 7:83–84.

⁸⁷ Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihya' 'Ulum Al-Din*," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019): 124, <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v5i2.64>.

⁸⁸ Munir, 125.

Menurut Freud dalam kutipan Tafsir Al-Misbah menyatakan bahwa kemampuan bersabar bagi manusia merupakan sesuatu yang tidak disenangi namun, mendapat kenikmatan dibalik itu. Karena itu ayat tersebut sangat menekankan untuk bersabar ketika menghadapi kesabaran orang lain (seseorang yang berjuang dengan nilai-nilainya dan juga memiliki kesabaran) sesuai dengan kalimat *وَصَابِرُونَ*. Dalam artian bahwa kesabaran dilawan kesabaran siapa yang lebih kuat kesabarannya dan lebih lama bertahan dalam kesulitan maka, dialah yang memperoleh kemenangan.⁸⁹

Kontekstualisasi Ayat-ayat Tentang Self Healing	
Beriman & Bertakwa (QS. An-Nahl: 97)	<p>مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ</p>
Beribadah	<p>يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ</p>
	<p>وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً</p>
1. Puasa (QS. Al-Baqarah:183)	
2. Berdzikir (QS. Al-'araf:205)	

⁸⁹ Shihab, "Tafsir al-misbah," 323.

		<p>وَدُّونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغَدْوِ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ</p>
	3. Uzlah (QS. Al Kahfi:16)	<p>وَإِذِ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يُعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِّن رَّحْمَتِهِ وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِّنْ أَمْرِكُمْ مِّرْفَقًا</p>
Berakhlak Terpuji	1. Bersyukur (QS. Ibrahim:7)	<p>وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ</p>
	2. Sabar (QS. Al-'Imran:200)	<p>يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ</p>

Bagan Metode Self Healing

Metode Penerapan Self Healing		
Perspektif Psikologi	Perspektif Al-Qur'an	
<i>Forgiveness</i> (Memaafkan)	Beriman & Bertakwa	
<i>Me Time</i> (Menyendiri)	Beribadah	3. Uzlah
<i>Gratitude</i> (Bersyukur)	1. Puasa	
<i>Self Compassion</i> (Menghargai diri)	2. Berdzikir	
<i>Mindfulness</i> (Melatih diri)	Berakhlak Terpuji	
	1. Bersyukur	
	2. Sabar	

BAB III

HASIL PENELITIAN

KISAH MARYAM DALAM AL-QUR'AN

1. Biografi Maryam Binti 'Imran Perspektif Al-Qur'an

a. Latar Belakang Keluarga Maryam Binti Imran

Maryam dilahirkan dari keluarga 'Imran yang nasabnya sampai kepada Nabi Dawud. Keluarga 'Imran merupakan turunan terakhir orang-orang beriman dari Bani Israil. Imran merupakan pemimpin Bani Israil dan ibunya bernama Hannah binti Faqudz. Seorang Perempuan yang bertekad baja dengan keimanan yang kuat dalam memberikan pengabdian terbaik kepada Allah Swt. Nasab Maryam menurut Muhammad bin Ishaq adalah Maryam binti 'Imran bin Basyim bin Amun bin Misya bin Hizqiya bin Ahriq bin Maustim bin Azaziya bin Amshiya bin Yawusy bin Ahrihu bin Yazim bin Yahfazyath bin Isya bin Aban bin Rahba'am bin Daud as.⁹⁰

Kedua orangtuanya hidup di tengah komunitas masyarakat yang cenderung membanggakan anak laki-laki karena kelak hanya anak laki-laki yang memegang urusan dan tanggung jawab kemasyarakatan serta namanya dapat diabadikan di Baitul Maqdis. Adapun ibunya merupakan adik istri Nabi Zakaria sehingga Maryam adalah keponakan Zakaria. Maryam merupakan perempuan mulia yang terjaga keturunannya sehingga lahirlah

⁹⁰ Siti Luthfia, "Kehamilan Maryam Dalam Perspektif Psikologi Tafsir al Misbah" (IAIN Kudus Fakultas Ushuluddin, 2023), 50–51.

Nabi Isa tanpa adanya hubungan biologis serta umat istimewa karena namanya mewakili segala sesuatu yang murni dan memegang posisi terhormat dalam islam.⁹¹

b. Kelahiran Maryam binti 'Imran

Berawal dari Hannah yang merintih dan memanjatkan do'a kepada Sang Pencipta, hingga Hannah dikaruniai anak. Tidak hanya itu, Hannah bernadzar jika memiliki anak akan menyerahkan anaknya untuk dijaadkan sebagai pelayan Baitul Maqdis. Nadzarnya menjadikan anak sebagai pelayan Baitul Maqdis adalah harapan para rabbi. Mereka dilepaskan dari tugas-tugas rumah dan bergabung dalam kelompok yang hanya konsentrasi melayani keperluan Baitul Maqdis. Mereka harus tinggal di kuil untuk melayani kebutuhan Baitul Maqdis, dan tugas ini umumnya hanya cocok untuk anak laki-laki.⁹²

Allah mengabulkan do'a Hannah sehingga tidak lama kemudian Hannah pun mengandung. Di sisi kebahagiaan yang dirasakan Hannah, Imron sang suami sedih karena nadzar yang telah diucapkan istrinya. Imron khawatir bagaimana jika anak yang dikandungnya adalah perempuan. Sedangkan sosok perempuan pada masa itu tidak pantas jika menjalankan tugas di Baitul Maqdis. Hannah pun terdiam, dan merasakan kekhawatiran

⁹¹ Tazkia Anugraheni, "Kontekstualisasi Kisah Maryam di Dalam Al Qur'an Sebagai Basis teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer," *Taqadduni: Jurnal Al-Qur'an dan Hadist Universitas Ahmad Dahlan* 1, no. 1 (t.t.): 66, <https://doi.org/Prefix 10.12928>.

⁹² Kurota A'yun, "Kisah Maryam dalam Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili" (Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora UIN Salatiga, 2023), 52.

yang juga ‘Imran pikirkan. Tidak lama kemudian Imran wafat. Waktu kelahiran pun tiba, namun ternyata anak yang lahir adalah perempuan.⁹³

Hannah sedih dan hanya bisa pasrah. Kesedihan Hannah tertulis dalam QS. Al-Imran ayat 36 yang artinya, *“Wahai Tuhanku, aku telah melahirkan anak perempuan. Padahal, Allah lebih tahu apa yang dia (istri Imran) lahirkan. Laki-laki tidak sama dengan perempuan. Aku memberinya nama Maryam serta memohon perlindungan-Mu untuknya dan anak cucunya dari setan yang terkutuk”*. Hannah memberikan nama putrinya dengan nama Maryam yang bermakna perempuan yang tekun beribadah. Hannah menyelimuti Maryam lalu menggendongnya ke Baitul Maqdis. Hannah letakkan di hadapan para rabbi (guru) dan berkata *“Ambillah anak yang dinazarkan ini”*. Karena Maryam adalah putri pemimpin mereka, para rabbi berebut. Zakariya tidak mau mengalah: *“Aku yang paling berhak sebab bibinya adalah istriku”*, akan tetapi untuk menghilangkan perdebatan dan kebencian, maka para kaum mengusulkan melakukan pengundian. Setelah pengundian selesai, ternyata Allah berkendak pada Zakariyya sebagai pengasuh di Baitul Maqdis.⁹⁴

c. Keistimewaan Maryam binti Imran menurut Para Ahli Tafsir

Nama Maryam menjadi satu-satunya nama surah karena keistimewaan dan kemuliaannya. Salah satunya adalah sejak kecil Maryam

⁹³ Redaksi, “Tafsir Surah Maryam ayat 16-26, Kisah Maryam dan Nabi Isa,” *Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia* (blog), 20 Mei 2021, <https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-maryam-ayat-16-26/>.

⁹⁴ Sibel Eraslan, *Maryam Bunda Suci Sang Nabi* (Depok Jawa Barat: Kaysa Media, Puspa Swara Group Anggota IKAPI, 2014), 67.

mulai berada di mihrab untuk beribadah dan berkhidmat kepada Allah. Hal ini disebabkan nadzar ibunya kepada Allah agar anaknya menjadi anak yang taat beribadah dan berkhidmah kepada Baitul Maqdis.⁹⁵

Maryam memiliki tingkatan *mahabbah* yang tinggi dalam beribadah kepada Allah ketika berada di mihrab. Kesehariannya di Baitul Maqdis senantiasa beribadah dan berdzikir mengagungkan kekuasaan Allah. Nabi Zakariyya sebagai seorang pengasuh Maryam melihat berbagai karomah yang datang kepadanya ketika berada di mihrab. Salah satunya Nabi Zakariyya melihat berbagai makanan disisinya, padahal tidak ada seorangpun yang bisa masuk kecuali Zakariyya dalam mihrab tersebut.⁹⁶ Dalam al-Qur'an menjelaskan bahwa rezeki tersebut merupakan pemberian Allah SWT. sebagaimana surah Ali Imran ayat 37 menjelaskan:

فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَمْرُؤُا أَنَّى لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Dia (Allah) menerimanya (Maryam) dengan penerimaan yang baik, membesarkannya dengan pertumbuhan yang baik, dan menyerahkan pemeliharaannya kepada Zakaria. Setiap kali Zakaria masuk menemui di mihrabnya, dia mendapati makanan di sisinya. Dia berkata, “Wahai Maryam, dari mana ini engkau peroleh?” Dia (Maryam) menjawab, “Itu dari Allah.” “Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki tanpa perhitungan.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap Zakariyya masuk menemuinya, sudah mendapati berbagai makanan disisinya. Ketika Zakariyya bertanya tentang asal makanan tersebut, Maryam menjawab

⁹⁵ A'yun, “Kisah Maryam dalam Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili,” 29.

⁹⁶ Mustaqimah, *Karakter Maryam dalam Al-Qur'an* (Penerbit A-Empat, 2020), 137.

bahwa semua makanan tersebut berasal dari Allah. Menurut Quraish, jawaban Maryam merupakan pertanda dekatnya hubungan Maryam dengan Allah SWT.⁹⁷ Maryam mengetahui bahwa pemberi rezeki itu adalah Allah. Makin banyak karamah yang didapatkannya melalui taqarrub tersebut sehingga semakin besar pula pengakuan Maryam atas kekuasaan Allah.

Maryam termasuk wanita pilihan yang disucikan serta dimuliakan dari semua perempuan didunia, maka sangat patut Maryam menjadi sosok figur utama dalam kehidupan karena kemuliaan, ketaatan, dan ketabahnnya. Allah menjelaskan dalam QS. Ali Imran ayat 42 sebagai berikut:

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ وَاصْطَفَاكِ عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ

“(Ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata, “Wahai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilihmu, menyucikanmu, dan melebihkanmu di atas seluruh perempuan di semesta alam (pada masa itu).”

Menurut pandangan Shihab ayat tersebut menjelaskan bahwa Maryam dua kali dipilih oleh Allah. Pilihan pertama diutarakan tanpa menggunakan kata ‘*alaa*’ yang bermakna di atas merupakan pilihan yang mengisyaratkan bahwa sifat-sifat terpuji yang dimiliki Maryam juga dimiliki oleh orang-orang lain yang telah dipilih Allah SWT. Adapun pilihan kedua yang menggunakan kata ‘*alaa*’ maka Maryam adalah pilihan khusus, diantara wanita-wanita di dunia. Pilihan ini menunjukkan bahwa hanya Maryam yang dianugerahkan dan tidak dapat diraih oleh wanita lain, yaitu

⁹⁷ Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 82.

melahirkan anak tanpa berhubungan seks atau boleh jadi beliau dipilih sebagai satu-satunya nabi dari kalangan wanita.⁹⁸ Sebagaimana Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa Imam Al-Qurthubi berkata: *“Yang shahih ialah bahwa Maryam itu adalah seorang Nabiyah, karena Malaikat menyampaikan wahyu kepadanya, mengandung perintah Allah dan perkhabaran serta khabar selamat. Sebab itu dia adalah Nabiyah.”*⁹⁹

d. Ujian Hidup Maryam Menurut para Ahli Tafsir

Semakin bertambah keimanan seseorang, semakin berat ujian yang dihadapi. Keimanan Maryam diuji dengan datangnya Malaikat Jibril dengan wujud laki-laki yang sempurna ketampanannya. Maryam tidak terkecoh dengan merendahkan dirinya untuk menarik perhatian laki-laki tersebut, akan tetapi Maryam terkejut seraya berlindung kepada Allah dan meminta laki-laki tersebut menjauh sebagaimana Al-Qur'an menjelaskan perkataannya dalam QS. Maryam 17-18 yang artinya sebagai berikut: (17) *“Dia (Maryam) memasang tabir (yang melindunginya) dari mereka. Lalu, Kami mengutus roh Kami (Jibril) kepadanya, kemudian dia menampakkan diri di hadapannya dalam bentuk manusia yang sempurna”.* (18) *“Dia (Maryam) berkata (kepadanya), “Sesungguhnya aku berlindung kepada Tuhan Yang Maha Pengasih darimu (untuk berbuat jahat kepadaku) jika kamu seorang yang bertakwa.”*¹⁰⁰

⁹⁸ Shihab, 2:89.

⁹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 2 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 76.

¹⁰⁰ *Indahnya Al-Quran Berkisah* (Gema Insani, t.t.), 221.

Perwujudan laki-laki tersebut adalah malaikat Jibril yang sedang menyamar untuk memberi wahyu kepada Maryam, bahwa Allah telah memilihnya sebagai perempuan utama diatas dunia dan menganugerahinya seorang anak yang lahir tanpa hubungan biologis, sebagaimana perkataan Jibril yang termaktub dalam QS. Maryam ayat 19 yang bermakna: *“Dia (Jibril) berkata, “Sesungguhnya aku hanyalah utusan Tuhanmu untuk memberikan anugerah seorang anak laki-laki yang suci kepadamu.”*¹⁰¹

Maryam merasa terheran-heran dan sangat cemas sehingga Maryam muncul rasa keberanian menjawab perkataan Jibril sebagaimana termaktub dalam Surah Maryam ayat 20:

قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكْ بَغِيًّا

“Dia (Maryam) berkata, bagaimana (mungkin) aku mempunyai anak laki-laki, padahal tidak pernah ada seorang (laki-laki) pun yang menyentuhku dan aku bukan seorang pelacur?”

Dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan ayat tersebut bahwa ucapan Maryam *وَلَمْ يَمْسَسْنِي* (aku bukan seorang pezina) setelah menyatakan *وَلَمْ أَكْ بَغِيًّا* (tidak pernah seorang manusia menyentuhku), bukan sekedar pengulangan atau penekanan, tetapi masing-masing mengandung makna yang berbeda hingga pada akhirnya saling kuat menguatkan. Ucapan menafikan sentuhan manusia, mengandung makna bahwa Maryam belum pernah berhubungan biologis. Adapun pernyataan bahwa Maryam bukanlah

¹⁰¹ Eraslan, *Maryam Bunda Suci Sang Nabi*, 208.

seorang pezina untuk menegaskan bahwa sejak dahulu Maryam bukanlah seorang wanita asusila, dan itu dipertahankan sampai masa kini.¹⁰²

Kemudian Jibril pun berkata untuk menenangkan hati Maryam sebagaimana kelanjutan QS. Maryam pada ayat 21 yang artinya: *Dia (Jibril) berkata, "Demikianlah." Tuhanmu berfirman, "Hal itu sangat mudah bagi-Ku dan agar Kami menjadikannya sebagai tanda (kebesaran-Ku) bagi manusia dan rahmat dari Kami. Hal itu adalah suatu urusan yang (sudah) diputuskan."*¹⁰³

Sayyid Quthb menjelaskan ayat tersebut bahwa perkara aneh yang tidak terbayangkan oleh Maryam akan terjadi itu, sangat mudah bagi Allah. Di hadapan *Qudrah* yang selalu berkata *kun*, maka jadilah, segala sesuatu akan mudah. Baik sesuatu itu terjadi dengan suatu ikatan suci ataupun tidak. Ruh Jibril memberitahukan Maryam bahwa hal tersebut sangatlah mudah bagi-Nya. Allah menginginkan dari peristiwa aneh tersebut sebagai satu tanda kekuasaan bagi manusia dan suatu buki atas wujud-Nya, *qudrah*-Nya, dan kebebasan *iradah*-Nya. Sebagai rahmat bagi manusia untuk menampakkan peristiwa yang dapat membuka *ma'rifatullah*, ibadah kepada-Nya, dan mencari Ridha-Nya.¹⁰⁴

Terjadilah apa yang menjadi kehendak Allah SWT. Ketika Jibril berkata kepada Maryam tentang apa yang difirmankan oleh Allah SWT, Maryam pun berserah diri kepada qadha Allah SWT. Jibril mengembuskan

¹⁰² Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:167–68.

¹⁰³ *Indahnya Al-Quran Berkisah*, 222.

¹⁰⁴ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:362.

angin ke lubang bajunya, lalu embusan tersebut turun ke bawah hingga masuk ke dalam kemaluannya. Lalu Maryam pun mengandung seorang anak atas izin Allah SWT. Maryam kemudian menyepi ke tempat yang jauh sesuai ayat 22 pada QS. Maryam yakni فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا berarti “Maka, dia (Maryam) mengandungnya, lalu mengasingkan diri bersamanya ke tempat yang jauh.” Huruf ف walaupun untuk *ta'qib* (menunjukkan peristiwa sesudahnya dengan segera), akan tetapi sesuai dengan masing-masing kondisi.¹⁰⁵

Ujian Maryam berlanjut pada proses kehamilan hingga pasca melahirkan. Pada masa kehamilan, Maryam menyingkir ke tempat yang jauh dari keluarganya, karena khawatir celaan dan fitnah kaumnya karena melahirkan tanpa suami. Ketika detik-detik melahirkan, Maryam sangat menderita dan merasa kesakitan seraya mengeluh sebagaimana QS. Maryam ayat 23 berfirman:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا

“Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, “Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).”

Sayyid Qutb menjelaskan ayat tersebut bahwa Maryam dihadapkan ujian berupa rasa sakit fisik di samping ujian mental. Maryam menghadapi sakitnya saat-saat melahirkan pada kata *memaksanya* bersandar pada pangkal pohon kurma dan mendesaknya segera menyandarkan diri padanya.

¹⁰⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., vol. 8, 15 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 352.

Ketika itu Maryam hanya mengandalkan diri sendiri. Kebingungan, kecemasan, dan kesedihannya karena tiada mungkin orang akan menolongnya sehingga mengeluh *“Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan.”*¹⁰⁶

Jibril pun datang untuk menghiburnya seraya berkata pada Maryam sesuai QS. Maryam ayat 24 yang berarti: *“Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.”* Sayyid Quthb menjelaskan ayat tersebut bahwa Rabbmu tidak akan pernah meninggalkan dan melupakanmu. Bahkan dialah yang akan mengalirkan muara air bagimu dari bawah kakimu. Dalam tafsir tersebut juga dijelaskan menurut pendapat yang kuat, Allah mengalirkan mata air yang ada digunung saat itu.¹⁰⁷

Keajaiban tersebut dilanjut dengan melalui Jibril, Allah memerintahkan untuk menggoyangkan pohon kurma sebagaimana QS. Maryam ayat 25 menjelaskan sebagai berikut:

وَهَزَيْتَنَّا إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾

“Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu.”

Dalam Tafsir Al-Misbah, ayat diatas terlihat bagaimana Maryam yang berada pada kondisi lemah dan lelah pasca melahirkan diperintahkan untuk menggerakkan pohon guna berjatuhan serta memperoleh rezeki. Walaupun

¹⁰⁶ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:363.

¹⁰⁷ Quthb, 7:364.

mungkin saja pohon tersebut tidak dapat menghasilkan buah karena lemahnya fisik Maryam dan walaupun suasana saat itu adalah suasana tidak wajar atau suprarasional. Allah menjatuhkan kurma dari pohon tersebut padahal pohon kurma tidak berbuah kecuali di musim panas. Shihab berpendapat dapat bahwa hal tersebut sebagai isyarat kepada manusia untuk tidak berpangku tangan menanti datangnya rezeki, akan tetapi harus berusaha dan terus berusaha sesuai kemampuan yang dimiliki.¹⁰⁸

Pada ayat 26 Allah memerintahkan Maryam dengan firman “*Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.*” Ayat tersebut berguna memberi ketenangan pada Maryam dengan adanya berbagai nikmat makan dan minum.¹⁰⁹

Allah memerintahkan Maryam untuk menahan diri tidak berbicara karena Allah bermaksud membungkam semua yang meragukan kesucian Maryam dengan memberi mukjizat bayi yang baru lahir dapat berbicara guna membela kebenaran. Ayat tersebut juga memberi kesan bahwa tidaklah terpuji berdiskusi dengan orang-orang yang hanya bermaksud untuk mencari kesalahan atau yang tidak jernih pemikiran hatinya.¹¹⁰ Hati Maryam pun merasa tenang dan tegar setelah beberapa kalimat yang dibacakan Jibril.

¹⁰⁸ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:171.

¹⁰⁹ Shihab, *Tafsir al-misbah*, 8.

¹¹⁰ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:172.

Kemudian Maryam secara terang-terangan membawa bayi Isa kepada kaumnya sebagaimana telah dikisahkan dalam QS. Maryam ayat 27-28 sebagai berikut:

فَاتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ فَأُلُوا يُرِيمٍ لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا فَرِيًّا ۚ ۲۷ يَا حَتَّ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ امْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَعْثًا ۚ ۲۸

“Dia (Maryam) membawa dia (bayi itu) kepada kaumnya dengan menggendongnya. Mereka (kaumnya) berkata, “Wahai Maryam, sungguh, engkau benar-benar telah membawa sesuatu yang sangat mungkar” (27). “Wahai saudara perempuan Harun (Maryam), ayahmu bukan seorang yang berperangai buruk dan ibumu bukan seorang perempuan pezina” (28).”

Ayat tersebut menggambarkan bahwa para kaum tersebut mengecam dan mengutuk perbuatannya dengan perkataan *“Wahai Maryam, sungguh, engkau benar-benar telah membawa sesuatu yang sangat mungkar”* Mereka pun juga mencela dengan celaan yang pahit, *“Hai saudara Harun.”* Nama Harun tersebut adalah nama seorang laki-laki shaleh di zaman Maryam dan Isa. Betapa pahitnya pemisahan (yang mereka tujukan) antara citra yang dipautkan kepada dirinya dengan perbuatan yang mereka tuduhkan itu *“Ayahmu sekali-kali bukanlah seorang jahat dan ibumu sekali-kali bukanlah seorang pezina”* sehingga kamu rela melakukan perbuatan yang tidak pernah dilakukan kecuali oleh wanita-wanita yang bapaknya jahat dan ibunya pelacur.¹¹¹

Maryam hanya menggunakan isyarat yaitu dengan menunjuk kepada bayi Isa yang digendongnya serta tidak berkata sepatah kata pun karena

¹¹¹ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:364.

Maryam sudah bernadzar kepada Allah untuk berpuasa bicara sebagaimana QS. Maryam ayat 29 yang berarti *Dia (Maryam) menunjuk kepada (bayi)-nya (agar mereka bertanya kepadanya). Mereka berkata, "Bagaimana mungkin kami akan berbicara dengan anak kecil yang masih dalam ayunan?"*. Orang-orang itu pun dengan penuh keangkuhan terhadap Maryam karena mengira bahwa dia mengejek dan memperlakukannya, mereka pun berkata, *"Bagaimana kami berbicara kepada seorang bayi yang masih menyusui dan masih dalam ayunan?"*.¹¹²

Atas kehendak Allah bayi Isa yang masih digendong berkata dengan menyebutkan sembilan sifat pada dirinya sebagaimana QS. Maryam ayat 30-33 sebagai berikut:

قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ ءَاتَنِي الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا (٣٠) وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي
بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا (٣١) وَبِرًّا بِوَالِدَتِي وَمَا يَجْعَلَنِي جَبَّارًا شَقِيًّا (٣٢) وَالسَّلَامُ
عَلَيَّ يَوْمَ وُلِدْتُ وَيَوْمَ أَمُوتُ وَيَوْمَ أُبْعَثُ حَيًّا (٣٣)

(30) *Dia (Isa) berkata, "Sesungguhnya aku hamba Allah. Dia (akan) memberiku Kitab (Injil) dan menjadikan aku seorang nabi."* (31) *"Dia menjadikan aku seorang yang diberkahi di mana saja aku berada dan memerintahkan kepadaku (untuk melaksanakan) salat serta (menunaikan) zakat sepanjang hayatku,"* (32) *"dan berbakti kepada ibuku serta Dia tidak menjadikanku orang yang sombong lagi celaka."* (33) *"Kesejahteraan semoga dilimpahkan kepadaku pada hari kelahiranku, hari wafatku, dan hari aku dibangkitkan hidup (kembali)."*

¹¹² Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2013, 8:363.

2. Hikmah dan Nilai Kehidupan dari Kisah Maryam menurut Ayat-ayat Al-Qur'an

Konteks penjelasan kisah Maryam diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an yang semuanya berasal pada Surah Maryam dan Ali 'Imran. Kisah tersebut berawal dari kelahiran Maryam hingga pasca melahirkan Nabi Isa. Adapun hikmah yang dapat diambil dari ayat-ayat yang sudah dipaparkan diatas yakni sebagai berikut:

- a. Wanita yang menjaga kesucian dirinya.
- b. Sabar dalam menghadapi hinaan.
- c. Ketakwaan, ketabahan, ikhlas, dan berbaik sangka terhadap Allah di setiap permasalahan kehidupan.

Selain pendapat tersebut, Zuhdy juga menguraikan beberapa keteladanan dan hikmah yang dapat dipelajari, direnungkan, serta diamalkan yaitu sebagai berikut¹¹³:

- 1) Menjaga kehormatan dirinya serta kesuciannya dari segala yang merusak hubungannya dengan Allah.
- 2) Sabar dalam menjalankan segala perintah Allah, menjauhi laranganNya, dan melaksanakan amanah yang dibebankan kepadanya.
- 3) Untuk menjadi terkenal tidak harus mengenalkan dirinya, namun semakin dia menyimpan dirinya untuk kehormatannya, semakin Allah kenalkan pada yang hakekat di dunia.

¹¹³ Halimi Zuhdy, "Perempuan Suci, Pengabdian, Menjejak Langit Ilahi: Membincang Biografi, Hikmah Dan Keteladanan Maryam Binti Imran," Seminar and Workshop (Seminar Maria Menurut Pandangan Katolik dan Islam, Aula Bruderan Budi Mulia Lawang Malang, 20 Mei 2017), 74-75, <http://repository.uin-malang.ac.id/1911/>.

- 4) Allah akan selalu memberikan kemudahan kepada hambanya, jika ia selalu berusaha dan berdoa.
- 5) Semakin kuat menjaga dirinya, semakin berhasil untuk menjaga kehormatan dan kesucian dirinya, serta dapat sukses menghadapi segala keburukan dunia.
- 6) Iffah, menjaga dirinya dari yang tidak halal baginya, dan menjaga dirinya dari laki-laki yang bukan mahram.
- 7) Ketabahannya membawa kebesaran dirinya dan kehormatan yang dijaga membawa kepada kemuliaan yang tinggi.
- 8) Ketaatan, tawakkal, ikhlas, dan berbaik sangka merupakan kunci kesuksesan di dunia dan akhirat.

3. Kontekstualisasi Kisah Maryam di Al-Qur'an Perspektif Psikologi

Perjalanan kehidupan Maryam penuh dengan berbagai problematika. Sejak kecil Maryam meninggalkan keluarga demi bakti kepada orangtuanya dengan memenuhi nadzar ibunya yakni ingin menjadikan anaknya sebagai pengabdai Baitul Maqdis. Nadzar ibunya melawan tradisi umat Bani Israil pada masa itu, sehingga Maryam mulai berhadapan dengan tantangan sosio-budaya dan agama. Maryam harus menjadi satu-satunya wanita pelayan Baitul Maqdis diantara pelayan laki-laki disana sehingga Nabi Zakariya sebagai pengasuh dan paman Maryam mendirikan mihrab yang pintunya berlapis-lapis di Baitul Maqdis untuk menjaga kehormatannya.¹¹⁴

¹¹⁴ Siti Luthfia Sari, "Kehamilan Maryam Dalam Perspektif Psikologis Tafsir Al-Misbah (Studi Ayat Al-Qur'an Surah Maryam: 18-23)" (skripsi, IAIN Kudus, 2023), 63, <http://repository.iainkudus.ac.id/11139/>.

Di dalam mihrab Maryam disibukkan dengan mendekatkan diri kepada Allah. Sehingga Allah memberikan banyak keistimewaan seperti datangnya berbagai makanan yang membuat nabi Zakariyya terkejut ketika masuk dalam mihrab sudah tersedia banyak makanan. Kemudian setelah beberapa waktu, malaikat Jibril datang ingin memberikan suatu khabar bahwa Maryam akan dianugerahi seorang anak.¹¹⁵ Menurut Shihab, Maryam merasa cemas dan terheran-heran karena dia tidak pernah melakukan hubungan biologis dengan laki-laki manapun, namun Maryam pun hamil atas kehendak Allah.¹¹⁶

Maryam pasrah dan tawakkal atas takdirnya dan dia menyisihkan diri ke tempat yang jauh (*uzlah*) daripada menanggung celaan, fitnah, dan hinaan dari orang-orang yang tidak memahaminya. Seorang wanita tidak dipandang tercela jika menghindari segala fitnah dan dusta. Ibnu Taimiyyah mengatakan, “*Ada keharusan bagi hamba untuk melakukan ‘uzlah agar dapat beribadah kepada Allah, berdzikir kepada-Nya, membaca ayat-ayatNya, melakukan muhasabah terhadap dirinya, berdoa kepada-Nya, meminta ampunan-Nya, menjauhi tindakan-tindakan jelek, dan lain sebagainya.*”¹¹⁷

Sebagai fitrahnya manusia, Maryam pun mengeluh ketika datang waktunya melahirkan dengan ungkapan bahasa yang dramatis, “*aduhai, andai saja aku mati sebelum ini, lalu dilupakan manusia selupa-lupanya*” (QS. Maryam: 23). Menurut Sayyid Quthb ucapan tersebut merupakan ungkapan rasa sedih, cemas, dan malu karena dia melahirkan anak tanpa suami.

¹¹⁵ Sari, 64.

¹¹⁶ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:168.

¹¹⁷ Imam al-Ghazali, *Menjadi Manusia Ma'rifat dan Berjiwa Besar: Dari kitab: al-Insanun 'Arifun 'Indahu Ruuhul 'Adhim* (Pustaka Media, 2020), 157.

Fikirannya penuh dengan bayangan bagaimana nanti keadaan kaumnya jika melihat dirinya menggendong seorang bayi.¹¹⁸

Dalam situasi melahirkan sendiri, terasing, dan jauh dari sanak saudara, pastilah Maryam sangat membutuhkan makan dan minum. Allah pun memerintahkan Maryam untuk menggoyangkan pohon kurma dan menganugerahinya sungai yang mengalir dibawahnya. Hal tersebut juga untuk menghibur Maryam agar tidak merasa sedih. Kemudian Allah juga memerintahkan Maryam berdiam diri tidak berbicara kepada manusia yang menuduhnya sebagaimana QS. Maryam ayat 26 menjelaskan: *“Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.’”*¹¹⁹

Rasa gelisah dan cemas yang Maryam rasakan merupakan suatu fitrah bagi seorang wanita hamil. Menurut psikologi, seorang wanita hamil mengalami perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sehingga wanita mengalami tekanan dan ketakutan apalagi hamil tersebut yang pertama kali. Pada masa tersebut memerlukan dukungan orang terdekat untuk memenangkan dan menguatkan.¹²⁰

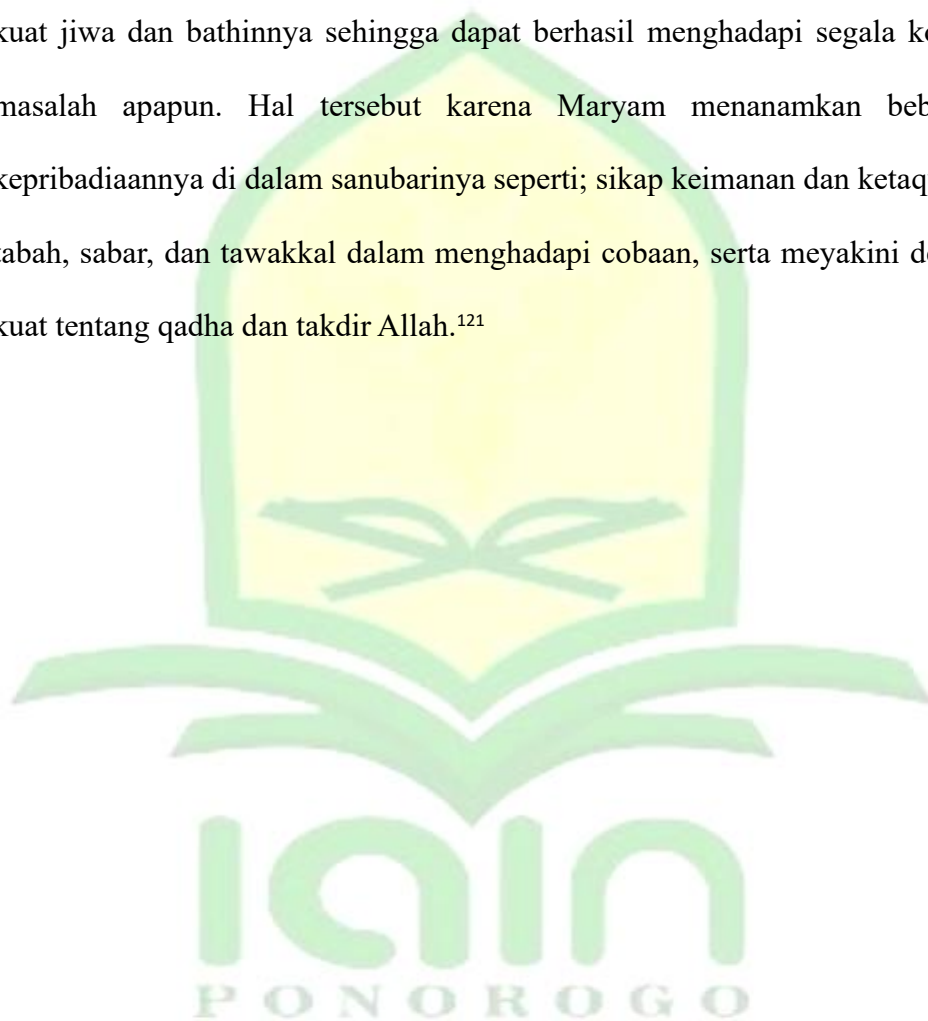
Ujian kehamilan tanpa suami merupakan ujian terberat bagi Maryam karena Maryam pasca melahirkan harus menanggung segala hinaan dan cacian

¹¹⁸ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:363.

¹¹⁹ Maria Ulfa, *“Metode Pertahanan bagi Perempuan dan Hikmah Edukasi dalam Kisah Maryam Binti Imran,”* SUHUF: Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta 29, no. 2 (November 2017): 145.

¹²⁰ Fatimah, *“Psikologi Maryam Dalam Al-Qur'an,”* Jurnal El-Thawalib 2, no. 6 (31 Desember 2021): 757–68, <https://doi.org/10.24952/el-thawalib.v2i6.4795>.

yang bertubi-tubi dari kaum Bani Israil, namun Maryam tetap tenang, kuat dan tegar meletakkan keyakinan kepada Allah. Ketenangan hati Maryam tumbuh karena adanya keshalihan, kesabaran, dan ketabahan dihatinya ketika menerima ujian dari Allah. Jika dilihat dari sisi psikologis, Maryam merupakan sosok yang kuat jiwa dan bathinnya sehingga dapat berhasil menghadapi segala kondisi masalah apapun. Hal tersebut karena Maryam menanamkan beberapa kepribadiaannya di dalam sanubarinya seperti; sikap keimanan dan ketaqwaan, tabah, sabar, dan tawakkal dalam menghadapi cobaan, serta meyakini dengan kuat tentang qadha dan takdir Allah.¹²¹



¹²¹ Fatimah, “*Psikologi Maryam dalam Al-Qur’an pendekatan tafsir tematik terhadap Q.S. Ali-Imran: 42-48*” (undergraduate, IAIN Padangsidempuan, 2021), 51–52, <http://etd.uinsyahada.ac.id/7875/>.

BAB IV

ANALISIS

KONSEP *SELF HEALING* DALAM KISAH MARYAM DI AL-QUR'AN

1. Penafsiran ayat Al-Qur'an Tentang Kisah Penyembuhan Diri Maryam Binti 'Imran Setelah Berbagai Ujian.

Maryam merupakan sosok wanita yang terkenal dengan ketegaran, kesabaran, dan ketabahan menghadapi segala ujian Allah SWT. Maryam selalu yakin bahwa setiap ujian yang Allah beri merupakan tanda kecintaan Allah kepadanya. Berbagai masalah terjadi menjadikan Maryam berusaha melakukan penyembuhan diri padanya. Berawal dari Jibril datang yang membuatnya terheran-heran karena kabar kehamilannya tanpa suami. Kemudian ketika kehamilan tuanya, Maryam dihina dan diusir dari Baitul Maqdis hingga membuatnya sedih dan berputus asa. Tidak hanya itu Maryam juga melahirkan seorang anak tanpa adanya dukungan dan bantuan. Adapun penafsiraan ayat tentang kisah penjelasan tersebut adalah sebagai berikut:

A. Ayat Tentang Kisah Kabar Kehamilan Tanpa Suami

قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَامًا زَكِيًّا ١٩

قَالَتْ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكْ بَغِيًّا ٢٠

قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُ آيَةً لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا ٢١

(19) Dia (Jibril) berkata, "Sesungguhnya aku hanyalah utusan Tuhanmu untuk memberikan anugerah seorang anak laki-laki yang suci kepadamu."

(20) Dia (Maryam) berkata, "Bagaimana (mungkin) aku mempunyai anak laki-laki, padahal tidak pernah ada seorang (laki-laki) pun yang menyentuhku dan aku bukan seorang pelacur?"

(21) Dia (Jibril) berkata, "Demikianlah." Tuhanmu berfirman, "Hal itu sangat mudah bagi-Ku dan agar Kami menjadikannya sebagai tanda

(kebesaran-Ku) bagi manusia dan rahmat dari Kami. Hal itu adalah suatu urusan yang (sudah) diputuskan.”

Dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa setelah malaikat Jibril datang memberi kabar, Maryam terheran-heran tidak percaya sehingga dia bertanya “*Bagaimana dan dengan cara apa akan ada bagiku seorang anak laki-laki yang kulahirkan dari rahimku, sedang tidak pernah seorang manusia pun menyentuhku*”. Kemudian malaikat Jibril menampik keheranan dengan berkata: *Demikianlah!* Yakni benar apa yang engkau katakan, akan tetapi *Tuhanmu berfirman: Hal itu*, yakni kelahiran anak tanpa hubungan seks *bagiKu* secara khusus adalah *mudah*, Kami melakukan itu sebagai anugerah untukmu dan Kami menciptakan seorang anak tanpa melalui hubungan seks *agar Kami menjadikannya suatu tanda yang sangat nyata* tentang kesempurnaan kekuasaan-Ku sehingga menjadi *bukti bagi manusia* dan untuk menjadi *rahmat dari Kami* buat seluruh manusia yang menjadikannya sebagai petunjuk, *dan hal itu*, yakni penciptaan seorang anak yakni Isa as. melalui Maryam tanpa ayah *adalah sesuatu perkara yang sudah diputuskan* yakni pasti akan terjadi. Karena itu wahai Maryam terimalah ketetapan Allah itu dengan penuh suka cita dan hati tenteram.”¹²²

Penjelasan tersebut membuktikan bahwa Maryam merasa heran dan takut ketika Jibril datang memberi kabar yang tidak sesuai kebiasaan yakni melahirkan anak tanpa suami, namun Jibril meyakinkannya bahwa itu mudah bagi Allah jika sudah berkata *kun* (maka jadilah) segala sesuatu akan

¹²² Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:167–68.

mudah. Menurut Sayyid Quthb Allah menginginkan peristiwa aneh tersebut sebagai tanda kebesaran dan keagunganNya serta bukti nyata atas wujud, *qudrah*, dan kebebasan *iradah*-Nya.¹²³ Berakhirlah percakapan tersebut pada Jibril tanpa pertanyaan dari Maryam, namun dia menyerahkan seluruh qadha dan takdirnya kepada Allah karena dia yakin Allah menjamin akan memelihara kehormatannya.

B. Ayat Tentang Kisah Maryam Melahirkan

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ٢٢

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مَتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مِّنْ سَيِّئًا ٢٣

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزِنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ٢٤

وَهَزَيْتَنِي وَإِلَيْكَ بِيَجْدِ النَّخْلَةِ تُلْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ٢٥

فَكُلِّي وَاشْرَبِي وَفَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ

أَكْلِمَ الْيَوْمَ أَنْسِيًّا ٢٦

(22) Maka, dia (Maryam) mengandungnya, lalu mengasingkan diri bersamanya ke tempat yang jauh.

(23) Rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma. Dia (Maryam) berkata, “Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).”

(24) Dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, “Janganlah engkau bersedih. Sungguh, Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu.

(25) Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu.

(26) Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.’”

¹²³ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:362.

Mengisahkan dalam Tafsir Al Munir bahwa terjadilah apa yang menjadi kehendak Allah SWT. ketika Jibril berkata kepada Maryam tentang apa yang difirmankan oleh Allah, Maryam pun berserah diri kepada qadha Allah SWT. Jibril mengembuskan angin ke lubang bajunya, lalu embusan tersebut turun ke bawah hingga masuk ke dalam kemaluannya. Lalu ia pun mengandung seorang anak atas izin Allah SWT. Ia kemudian menyendiri ke tempat yang jauh karena malu terhadap kaumnya dan untuk menghindari tuduhan dan fitnah.¹²⁴

Kemudian Maryam dihadapkan ujian berupa rasa sakit fisik maupun mental. Maryam menghadapi sakitnya melahirkan yang “*memaksanya*” bersandar pada pangkal kurma tanpa seorang yang menemani. Penggambaran tentang kecemasan seorang yang berada pada detik-detik melahirkan dengan tidak mengetahui apa-apa dan tidak ada seorangpun yang menolongnya. Hingga Maryam pun berputus asa tiba-tiba berucap “*Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selama-lamanya).*”¹²⁵

Menurut Shihab Maryam terbayang sikap dan tuduhan yang akan ditanggungnya karena dia melahirkan anak tanpa memiliki suami hingga dia mengeluh ingin alangkah baiknya dia mati setelah melahirkan tersebut agar tidak memikul aib dan malu dari perbuatan yang sama sekali Maryam tidak melakukan. Tidak lama kemudian lahirlah Nabi Isa dan Jibril *menyerunya*

¹²⁴ Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2013, 8:353.

¹²⁵ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:363.

dari tempat yang rendah di bawahnya dan berkata: “*Janganlah wahai Maryam engkau bersedih hati karena ketersendirian, atau ketiadaan makanan dan minuman dan kekhawatiran gunjingan orang, sesungguhnya Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-mu telah menjadikan anak sungai telaga di bawahmu. Dan goyanglah ke kiri dan ke kanan pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya ia, yakni pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.*”¹²⁶

Malaikat Jibril pun melanjutkan ucapannya untuk memberi ketenangan kepada Maryam dengan menyatakan maka *makan-lah* dari buah kurma yang berjatuhan itu, *dan minum-lah* dari air telaga itu serta *bersenang hatilah* dengan kelahiran anakmu itu. *Jika engkau melihat seorang manusia lalu dia bertanya tentang keadaanmu maka katakanlah*, yakni berilah isyarat yang maknanya: “*Sesungguhnya aku lelah bernazar berpuasa, yakni menahan diri untuk tidak berbicara demi untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka karena adanya nazar itu sehingga aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini.*” Menurut pandangan Shihab Allah memerintahkan Maryam supaya tidak berbicara karena Allah bermaksud membungkam semua yang meragukan kesucian Maryam dengan memberi mu’jizat kepada bayi yang dilahirkannya itu.¹²⁷

Pada masa tersebut dapat disimpulkan bahwa keimanan Maryam diuji dengan adanya kelahiran sang anak tanpa pertolongan dan dukungan dari

¹²⁶ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:168.

¹²⁷ Shihab, 8:172.

kerabat. Maryam pun mengeluh merasa sakit hingga terbayang hinaan para kaumnya. Sebab tersebut Maryam terfikirkan alangkah baiknya dia mati setelah melahirkan anaknya. Jibril menghibur Maryam dengan memberitahukan bahwa Allah mengalirkan mata air disisinya dan menumbuhkan batang kurma yang setiap saat bisa Maryam ambil buahnya dengan menggerakkan kakinya. Selain itu Allah juga memerintahkan kepadanya untuk bersenang hati, menerima dengan bahagia karena telah melahirkan dengan selamat seseorang yang kelak akan menjadi Nabi utusan Allah. Dan melupakan pandangan- pandangan negatif yang kelak akan dilontarkan oleh kaumnya, karena Allah selalu berada dipihaknya.¹²⁸

C. Ayat Tentang Kisah Hinaan dan Cercaan Kaumnya

فَأْتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُ ۖ قَالُوا يُمْرِمُ لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا فَرِيًّا ۚ ٢٧

يَا أُخْتَ هَارُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ امْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا ۚ ٢٨

فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ ۗ قَالُوا كَيْفَ نُكَلِّمُ مَنْ كَانَ فِي الْمَهْدِ صَبِيًّا ۚ ٢٩

(27) Dia (Maryam) membawa dia (bayi itu) kepada kaumnya dengan menggendongnya. Mereka (kaumnya) berkata, “Wahai Maryam, sungguh, engkau benar-benar telah membawa sesuatu yang sangat mungkar.

(28) Wahai saudara perempuan Harun (Maryam), ayahmu bukan seorang yang berperangai buruk dan ibumu bukan seorang perempuan pezina.”

(29) Dia (Maryam) menunjuk kepada (bayi)-nya (agar mereka bertanya kepadanya). Mereka berkata, “Bagaimana mungkin kami akan berbicara dengan anak kecil yang masih dalam ayunan?”

Menurut Tafsir Al munir bahwa setelah Maryam merasa tenang karena tanda-tanda kebesaran Allah yang dia saksikan. Maryam menyerahkan diri

¹²⁸ Luthfia, “Kehamilan Maryam Dalam Perspektif Psikologi Tafsir al Misbah,” 61.

kepada perintahNya dan yakin dengan qadha dan qadharnya.¹²⁹ Shihab menjelaskan bahwa setelah merasa tenang dan tegar, Maryam tanpa malu bahkan penuh percaya diri sengaja menggendong anaknya untuk menghadap kaumnya.¹³⁰ Maka para kaumnya mulai bertanya-tanya dan mencela Maryam. Menurut Sayyid Quthb lidah-lidah mereka sangat mengecam dan mengutuk perbuatannya itu, mereka berkata, *Hai Maryam, sesungguhnya kamu telah melakukan sesuatu yang amat mungkar yakni jahat, dan busuk. Kemudian kemarahan mereka berubah menjadi ejekan yang pahit yakni, "Hai saudara Harun, ayahmu sekali-kali bukanlah seorang jahat dan ibumu sekali-kali bukanlah seorang pezina", sehingga kamu rela melakukan perbuatan yang tidak pernah dilakukan kecuali oleh wanita-wanita yang bapaknya jahat dan ibunya pelacur.*¹³¹

Maryam melakukan apa yang diperintahkan Allah yaitu bernazar puasa tidak berbicara saat menyikapi hinaan para kaumnya. Kemudian Maryam menggunakan isyarat dengan menunjuk Isa yang masih berada dalam ayunan. Para kaumnya merasa dengan penuh keangkuhan terhadap Maryam, karena mengira bahwa Maryam mengejek dan mempermainkan mereka, hingga mereka berkata, *"Bagaimana kami berbicara kepada seorang bayi yang masih menyusui dan masih dalam ayunan?"*. Kemudian atas kehendak Allah muncullah mukjizat yakni bayi dalam ayunan tersebut berbicara fasih membela kesuciaan ibunya dan menyebutkan sembilan sifat

¹²⁹ Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2013, 8:362.

¹³⁰ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:173.

¹³¹ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:364.

yang Allah anugerahkan kepadanya.¹³² Penjelasan tersebut membuktikan bahwa Maryam juga pernah mengeluh, sedih, dan ketakutan ketika menghadapi ujian, namun Maryam sangat taat dengan apa yang diperintahkan Allah. Buktinya Maryam melakukan puasa tidak berbicara hanya berdiam ketika menghadapi hinaan kaumnya.

2. Korelasi *Self-Healing* dalam Kisah Maryam Perspektif Ahli Tafsir

Kesehatan bathin atau jiwa merupakan tujuan utama adanya metode *Self-Healing*. Tujuan utama tersebut berusaha mewujudkan ketenangan hati ketika dihadapkan berbagai problematika kehidupan¹³³. Pada konteks kajian *Self-Healing* terdapat beberapa metode yang harus diterapkan untuk mewujudkan kesehatan fisik dan psikis pada diri manusia. Hal ini disebabkan karena mayoritas manusia mengalami gangguan kesehatan jika mengalami problematika kehidupan seperti cemas, sedih, *overthinking*, depresi dan sebagainya.

Al-Qur'an menawarkan suatu metode untuk menjaga ketenangan hati disaat mengalami persoalan hidup dengan banyak berdzikir atau mengingat Sang Maha Pencipta seluruh alam.¹³⁴ Menurut Az-Zuhaili dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ketenangan dan kenyamanan hati terwujud jika senantiasa berharap kepada Allah, mengingat-Nya, merenungi ayat-ayatNya, dan memahami kesempurnaan kuasa-Nya sepenuh hati dan keyakinan, maka hati orang-orang beriman tersebut akan merasa tenang. Segala kegelisahan akan

¹³² Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2013, 8:363–64.

¹³³ Rias Nurdiana, *Self Healing: Meraih Kembali Kebahagiaan setelah Keterpurukan* (LAKSANA, t.t.), 110.

¹³⁴ M. Yusuf, *Psikologi Qur'ani*, 157.

sirna dari orang tersebut karena cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati.¹³⁵

Salah satu wanita yang memiliki cahaya keimanan tersebut hingga namanya terabadikan di Al-Qur'an ialah Maryam binti 'Imran. Keimanan dan ketaqwaannya tidak diragukan lagi oleh para ulama. Kesabaran, ketabahan, dan keikhlasannya dalam menghadapi segala persoalan hidup yang Allah beri harus diteladani oleh para manusia zaman kini. Maryam berusaha menyembuhkan dirinya dari kesedihan, ketakutan, keresahan, dan berbagai tekanan saat ujian melandanya dengan tetap takwa, meningkatkan keyakinan kepada Allah, serta yakin dengan qada' dan qadar-Nya. Adapun beberapa rincian penyembuhan yang dilakukan Maryam yakni sebagai berikut:

A. *Self-Healing* Maryam terhadap Kabar Kehamilan Tanpa Suami

Kehamilan tanpa adanya hubungan biologis membuat Maryam merasa terheran-heran tidak percaya mendengar perkataan Jibril. Sebagaimana penjabaran tersebut, jika dilihat dari sisi psikologi, jiwa Maryam mulai khawatir jika dia benar-benar mengandung, dan hari demi hari kandungannya semakin membesar. Rasa gelisah dan takut melandanya karena memikirkan bagaimana caranya dia menjalani kehidupan selanjutnya setelah dia melahirkan dan mengandung tanpa suami.¹³⁶

Kemudian Maryam melakukan penyembuhan diri untuk mengatasi kegelisahannya dengan menjalani semua ujianNya dengan ikhlas, menerima

¹³⁵ Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk., 2012, 7:164.

¹³⁶ "Psikologi Maryam Dalam Al-Qur'an," 9-8.

lapang dada tanpa bereaksi berlebihan agar tidak ada lagi segala gangguan yang melandanya. Maryam juga yakin bahwa dia mengandung dan melahirkan putranya atas kehendak Allah SWT dan ketetapan-Nya. Selain itu putranya akan menjadi seorang nabi yang akan memberikan jalan kebenaran untuk umat manusia.¹³⁷

Keyakinan kuat terhadap takdir dan qadhaNya, ikhlas menerima dengan lapang dada tanpa bereaksi berlebihan mampu menjadikan Maryam melewati segala rintangan tersebut. Dilihat dari segi psikologi, seseorang dengan cara fokus untuk menyadari masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan tidak bereaksi berlebihan merupakan salah satu penerapan metode *Mindfulness*. Metode tersebut merupakan perkembangan psikoterapi masa kini untuk mengatasi gangguan mental pada manusia.¹³⁸

B. *Self-Healing* Maryam Pada Masa Kehamilan dan Melahirkan

Masa kehamilan merupakan masa perubahan psikologi karena pada masa tersebut, wanita mudah cemas dan gelisah sehingga mengakibatkan munculnya tekanan yang butuh suatu dukungan untuk menguatkan dan menenangkan.¹³⁹ Berbeda dengan Maryam, Allah mengujinya dengan kehamilan tanpa suami hingga rasa gelisah menyelimuti Maryam ketika datang masa kelahiran. Secara psikis, Maryam tertekan melihat anak yang

¹³⁷ Luthfia, "Kehamilan Maryam Dalam Perspektif Psikologi Tafsir al Misbah," 71.

¹³⁸ STIKesYARSI, "Healing Process Melalui Muhasabah Diri (*Mindfulness Spritual Islam*)," 15 Juni 2022, <https://stikesyarsi-pontianak.ac.id/healing-process-melalui-muhasabah-diri-mindfulness-spritual-islam/>.

¹³⁹ Ni Nengah Susanti, *Psikologi Kehamilan* (EGC, 2008), 23–24.

dilahirkannya tanpa seorang ayah. Maryam sendiri yakin kehendak Allah, namun dia terfikirkan apakah kaumnya mempercayainya.¹⁴⁰

Secara Psikologi, Maryam mengalami kecemasan ketika masa kehamilan tuanya dengan adanya dia menyendiri ke tempat jauh untuk menghindari fitnah kaumnya. Dalam konteks *Self-Healing* terdapat metode dengan cara menyendiri atau mengasingkan diri dari kejahatan atau keburukan manusia. Metode tersebut dinamakan *me time* yakni menyendiri atau meluangkan waktu untuk diri sendiri.¹⁴¹ Dalam hadis sahih Muslim nomor 1888 menyebutkan bahwa manusia yang paling utama adalah orang-orang yang berjihad di jalan Allah Swt serta orang-orang mukmin yang mengasingkan diri untuk beribadah kepadaNya.¹⁴² Menurut Ibnu Al Jauzi metode menyendiri tersebut dinamakan *uzlah*, dia berkata bahwa “*saya tidak melihat dan mendengar manfaat yang lebih besar daripada ‘uzlah. Karena ‘uzlah adalah sebuah ketenangan, sebuah keagungan, sebuah kemuliaan, sebuah tindakan untuk menjauhkan diri dari keburukan dan kejahatan, sebuah kiat untuk menjaga kehormatan dan waktu, sebuah cara untuk menjaga usia, sebuah tindakan untuk menjauhkan diri dari orang-orang yang mendengar, sebuah perenungan tentang akhirat, sebuah persiapan untuk bertemu dengan Allah, sebuah pemusatan jiwa dan raga untuk melakukan ketaatan, sebuah pemberdayaan nalar terhadap hal-hal*

¹⁴⁰ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:363–64.

¹⁴¹ Yanti Hayatun, “*Self Healing melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadist)*” (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023), 24.

¹⁴² Imam Muslim bin Hajjaj, *Sahih Muslim*, 3 ed. (Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2008), 256.

*yang lebih bermanfaat, dan sebuah eksplorasi terhadap nilai dan hukum dari nash-nash yang ada.”*¹⁴³

Ketika masa melahirkan menurut Sayyid Quthb, Maryam mengalami ujian fisik (kesakitan) dan mental (rasa sedih karena tanpa dukungan dan pertolongan). Hal tersebut tersebut mengakibatkan Maryam mengeluh dan mengucapkan “*Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan.*”¹⁴⁴ Keluhan yang diucapkan Maryam merupakan suatu yang wajar ketika merasakan sakit dan kegelisahan saat melahirkan tanpa dukungan serta pertolongan dari kerabat atau oranglain, namun pada kondisi tersebut Maryam tetap sabar dan tidak melakukan hal yang melewati batas hingga melukai dirinya sendiri. Dalam konteks psikologi boleh meratapi ujian yang dialami dengan syarat dalam batas kewajaran serta dalam ajaran islam boleh tanpa mencela ketetapan Allah.¹⁴⁵ Kesabaran Maryam dan kepayahan pasca melahirkan berakhir ketika Jibril datang menghibur Maryam dan membawa pertolongan berupa makanan dan minuman.

Penjabaran tersebut membuktikan bahwa Maryam tetap bersabar dan selalu menahan diri disetiap menghadapi ujiannya meskipun sempat mengeluh, Maryam tidak melewati batas dan tidak mencela ketetapan Allah.¹⁴⁶ Dikaitkan dalam konteks kekinian, maka bersabar terhadap

¹⁴³ Ibnu Al Jauzi, *Shaidul Khatir (Cara Manusia Cerdas Menang Dalam hidup) Terj. Samson Rahman* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2010), 216–17.

¹⁴⁴ Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* Terj. As'ad Yasin, 7:363.

¹⁴⁵ Ulfa, “Metode Pertahanan bagi Perempuan dan Hikmah Edukasi dalam Kisah Maryam Binti Imran,” 146.

¹⁴⁶ Ulfa, 147.

peristiwa yang menyedihkan merupakan penerapan dari metode *Self-Healing* yaitu *Self Compassion*. Metode tersebut digunakan untuk menumbuhkan kemampuan menerima suatu kondisi yang tidak diinginkan.¹⁴⁷

C. *Self-Healing* Maryam terhadap Tuduhan dan Hinaan Kaumnya

Segala hinaan dan cacian datang dari kaumnya ketika Maryam merasa percaya diri menggondong bayi Isa kembali ke kaumnya. Maryam melakukan apa yang sudah Allah perintahkan yaitu berpuasa tidak berbicara ketika kembali ke kaumnya. Puasa tersebut adalah agar menghindarkan dari problematika aneka gugatan, karena Allah bermaksud membungkam siapapun yang mencurigai Maryam.¹⁴⁸ Secara psikis, Maryam berdiam diri tidak berbicara daripada menanggapi manusia yang menghinanya karena tidak ingin menimbulkan banyak problematika.¹⁴⁹

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa Allah memberikan dua bimbingan dalam penyembuhan mental lemah yang dialami Maryam yakni; *pertama*, berupa peran agama sebagai pedoman dan hidayah yaitu dengan Allah memerintahkan Jibril untuk menghibur dan menguatkan Maryam saat kehamilan hingga proses melahirkan. Tahap *kedua*, Allah membimbing Maryam melalui petunjuk untuk berpuasa, akan tetapi dalam

¹⁴⁷ Okta Andi, "Hubungan Self Compassion, Religiusitas Islami dan Self Acceptance dengan Subjective Well-Being Orang Tua Anak Auis di Sekolah Luar Biasa Kota Pekanbaru," 34–35.

¹⁴⁸ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 8:172.

¹⁴⁹ Muhajirul Fadhli dan Syifa binti Ahmad Fauzi, "*Optimisme Nabi Zakaria dan Siti Maryam dalam Menghadapi Ujian menurut Al-Qur'an*," *Tafse: Journal of Qur'anic Studies* 6, no. 2 (Desember 2021): 189.

konteks puasa ini adalah berdiam diri tidak berbicara. Sehingga hal tersebut bermanfaat untuk meminimalisir interaksi sosial dan berfungsi menghindari hinaan kamnya agar tidak terpancing untuk menanggapi berbagai tuduhan yang ditunjukkan kepada diri Maryam yang dapat memperparah psikisnya.¹⁵⁰

Penjabaran diatas dapat difahami bahwa terdapat beberapa konsep penyembuhan diri yang dilakukan Maryam binti Imran saat melewati berbagai ujian hidup yang dapat mengganggu kesehatan mental yakni sebagai berikut:

- 1) Ikhlas dan yakin terhadap takdir dan qadha Allah.
- 2) Sabar dalam menghadapi cobaan.
- 3) Menyendiri untuk menghindari fitnah.
- 4) Berdiam diri tidak membalas hinaan kaumnya.

Bagan Korelasi:

Konteks Dahulu	Korelasi	Konteks Masa Kini
Ikhlas dan yakin terhadap takdir dan qadha Allah.	→	Penerapan Metode <i>mindfulness</i>
Sabar dalam menghadapi cobaan.	→	Penerapan Metode <i>Self Compassion</i>
Menyendiri untuk menghindari fitnah.	→	Penerapan Metode <i>Me Time</i>

¹⁵⁰ "Psikologi Maryam dalam Al-Qur'an pendekatan tafsir tematik terhadap Q.S. Ali-Imran," 80.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan uraian skripsi yang telah dipaparkan, penulis menyimpulkan bahwa kehidupan Maryam penuh dengan kepahitan hidup karena berbagai tekanan ujian dari Allah. Adapun tekanan tersebut yakni *pertama*, tekanan seorang yang pertama kali mengandung tanpa seorang suami dan keluarga dibuktikan dengan Maryam merasa cemas dan terheran-heran hingga menyembunyikan apa yang terjadi dari pandangan umum serta mengasingkan diri untuk menghindari fitnah. *Kedua*, tekanan melahirkan anak tanpa dukungan dan pertolongan siapa pun. *Ketiga*, tekanan menghadapi masyarakat yang akan memberinya berbagai hinaan.
2. Dalam konteks *Self-Healing*, ada beberapa cara penyembuhan yang dilakukan Maryam untuk menghilangkan gangguan mental pasca peristiwa traumatis yang dialaminya yakni, ikhlas dan yakin terhadap takdir dan qadha Allah, sabar dalam menghadapi cobaan dari Allah, menyendiri untuk menghindari fitnah, berdiam diri tidak membalas hinaan kaumnya. Hal tersebut merupakan proses penyembuhan diri yang dilakukan Maryam untuk mencapai ketenangan hati hingga namanya diabadikan dalam Al-Qur'an.

B. Saran

a. Bagi Para Pembaca

Disarankan bagi para pembaca untuk selalu menjaga kesehatan mental dengan memulai penyembuhan pada dirinya sendiri yang dapat dilakukan melalui Al-Qur'an, yakni dengan cara melakukan berbagai hal yang positif sesuai ajaran Al-Qur'an serta tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Hal tersebut dapat mewujudkan hati yang tenang saat terjadi peristiwa traumatis yang tidak dapat dikendalikan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyadari keterbatasan penelitian ini yang jauh dari kata sempurna, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menjadikan sebagai acuan atau tolak ukur dengan lebih memperdalam pemahaman tentang *Self-Healing* melalui Al-Qur'an serta memperbanyak referensi sumber. Dengan hal tersebut dapat menguatkan ungkapan bahwa Al-Qur'an *shalih fi kulli zaman wa makan*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussalam, Izzuddin. *Syajaratul Ma'arif wal Ahwal wa Shalihil Aqwal wal A'mal*. Terj. Dedi Slamet Riyadi. Jakarta Selatan: Qaf Media Kreativa, 2020.
- Agatha, Sherly, dan Tatiana Siregar. *Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Therapy Meditation*. Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2023.
- Agustina, Anita. "Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik Dengan Pendekatan Psikologi." *Gunung Djati Conference Series* 24 (30 April 2023): 56–75. <http://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1446>.
- Akhdlori, Imam. *Ilmu Balaghoh Terjemah Jauhar Maknun*. Bandung: Al Ma'rifat, 1993.
- Al Jauzi, Ibnu. *Shaidul Khatir (Cara Manusia Cerdas Menang Dalam hidup)* Terj. Samson Rahman. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2010.
- Amaliatusolikah,dkk., Zainal Muttaqin. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Heling Manusia Modern." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 4, no. 2 (Juli 2023).
- Anugraheni, Tazkia. "Kontekstualisasi Kisah Maryam di Dalam Al Qur'an Sebagai Basis teladan Generasi Muda Muslim Era Kontemporer." *Taqadduni: Jurnal Al-Qur'an dan Hadist Universitas Ahmad Dahlan* 1, no. 1 (t.t.). <https://doi.org/Prefix 10.12928>.
- "Arti kata iman - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Diakses 10 Juli 2024. <https://kbbi.web.id/iman>.
- "Arti kata takwa - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online." Diakses 10 Juli 2024. <https://kbbi.web.id/takwa>.
- Asmoro, Muhammad Panji, dan Tatiana Siregar. *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka, 2022.
- A'yun, Kurota. "Kisah Maryam dalam Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili." Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora UIN Salatiga, 2023.

- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al Munir, Terj. Abdul Hayyie al Kattani*. Vol. 1. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Tafsir Al Munir, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk.*. Vol. 7. Jakarta: Gema Insani, 2012.
- . *Tafsir Al Munir, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, dkk.*. Vol. 8. 15. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Bachtiar, Anis, dan Aun Falestien Faletahan. “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (24 Mei 2021): 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.
- Budiman, dan Septy Ardianty. “Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1, 4 (2018): 141–48. <file:///C:/Users/User/Downloads/1227-3179-2-PB.pdf>.
- Dahlan, Aisah. *Self Healing*. Jakarta: Pustaka elmadina, 2022.
- Eraslan, Sibel. *Maryam Bunda Suci Sang Nabi*. Depok Jawa Barat: Kaysa Media, Puspa Swara Group Anggota IKAPI, 2014.
- Fadhli, Muhajirul, dan Syifa binti Ahmad Fauzi. “Optimisme Nabi Zakaria dan Siti Maryam dalam Menghadapi Ujian menurut Al-Qur’an.” *Tafse: Journal of Qur’anic Studies* 6, no. 2 (Desember 2021): 176–93.
- Fatimah. “Psikologi Maryam Dalam Al-Qur’an.” *Jurnal El-Thawalib* 2, no. 6 (31 Desember 2021): 757–68. <https://doi.org/10.24952/el-thawalib.v2i6.4795>.
- . “Psikologi Maryam dalam Al-Qur’an pendekatan tafsir tematik terhadap Q.S. Ali-Imran: 42-48.” Undergraduate, IAIN Padangsidempuan, 2021. <http://etd.uinsyahada.ac.id/7875/>.
- Fuad, Anis, dan Kandung Supto Nugroho. *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*. 1 ed. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2023.
- Ghazali, Imam al-. *Menjadi Manusia Ma’rifat dan Berjiwa Besar: Dari kitab: al-Insanun ‘Arifun ‘Indahu Ruuhul ‘Adhim*. Pustaka Media, 2020.
- Hajjaj, Imam Muslim bin. *Sahih Muslim*. 3 ed. Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2008.

- Halodoc, Redaksi. "Begini Cara Suasana Hati Memengaruhi Kesehatan." halodoc. Diakses 16 Mei 2024. <https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-suasana-hati-memengaruhi-kesehatan>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 2. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- Hayatun Nufus, Yanti. "Self Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadis)." Skripsi, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62009/>.
- Hayatun, Yanti. "Self Healing melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadist)." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- Heni, Nur. "Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat." Other, IAIN SALATIGA, 2017. <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/1959/>.
- Indahnya Al-Quran Berkisah*. Gema Insani, t.t.
- Irvan. "Konsep Ibadah Dalam Al-Qur'an Kajian Surat Al-Fatihah Ayat 1-7." UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014.
- Izzan, Ahmad. *METODOLOGI ILMU TAFSIR*. tafakur, t.t.
- Jaenuri. "Kontekstualisasi Uzhlah di Tengah Masyarakat Modern (Telaah Kitab Kifayah Al-Atqiya Karya Sayid Bakr Al Makky)." *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 03, no. 01 (2023): 81–94.
- Kaligis, Fransiska. "Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia." *The Conversation*, 28 Oktober 2021. <http://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>.
- Kalsum, Umi. *Self Healing With Qur'an*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2022.
- Khoiri, Imam. "Uzhlah Perspektif Ibn 'Athailah al-Sakandari." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 1, no. 3 (6 September 2021): 114–28. <https://doi.org/10.15575/jpiu.12862>.
- kumparan. "Self-healing: Pengelolaan Emosi Gaya GenZ?" Diakses 16 Mei 2024. <https://kumparan.com/rahmah-nur-atria/self-healing-pengelolaan-emosi-gaya-genz-1wz3ifGBYZZ>.

- Luthfia, Siti. “Kehamilan Maryam Dalam Perspektif Psikologi Tafsir al Misbah.” IAIN Kudus Fakultas Ushuluddin, 2023.
- M. Yusuf, Kadar. *Psikologi Qur’ani*. Jakarta: AMZAH, 2019.
- Mamik, Dr. *Metodologi Kualitatif*. Zifatama Jawara, t.t.
- Mauludi, Ibrahim Hasan. “Konsep Uzlah menurut Imam Nawaw Bantani.” *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023): 13.
- “Mindfulness: Fokus Hidup Di Saat ini.” Diakses 3 Juli 2024. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-bandaaceh/baca-artikel/15157/Mindfulness-Fokus-Hidup-Di-Saat-ini.html>.
- MS. Udin. *Konsep Dzikirr Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*. 1 ed. Mataram: Sanabil, 2021.
- Mulyadi, dan Adriantoni. *Psikologi Agama*. Prenada Media, 2021.
- Mulyani Harefa, Afni. “Self Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surah Yusuf).” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 19 Agustus 2022.
- Munir, Misbachul. “KONSEP SABAR MENURUT AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA’ ‘ULUM AL-DIN.” *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019): 113–33. <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v5i2.64>.
- Mustaqimah. *Karakter Maryam dalam Al-Qur’an*. Penerbit A-Empat, 2020.
- Nafis, Cholil. *Menyingkap Tabir Puasa Ramadhan*. Jakarta Selatan: Mitra Abadi Press UIN Syarif Hidayatullah, t.t.
- Nafisah, Witria. “Self Healing dalam Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi).” *Ushuluddin dan Humaniora*, 26 Juli 2023. <https://idr.uin-antasari.ac.id/24558/>.
- Najati, M. Utsman. *Psikologi dalam Al-Qur’an Terj. M. Zaka Al-Farisi (al-Qur’an wa Ilmun Nafsi)*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Nasution, Syawaluddin. *Akhlah Tasawuf*. Medan: Perdana Publishing, 2017.
- Ni’mah, Ulviyatun. “The Living Qur’an: Self-Healing Dengan Ayat-Ayat al-Qur’an.” *Al-Manar: Jurnal Kajian Alquran Dan Hadis* 8, no. 2 (29 Desember 2022): 65–88. <https://doi.org/10.35719/amn.v8i2.26>.

- NU Online. "Hikmah Uzhlah Rasulullah saw di Gua Hira." Diakses 24 Juni 2024.
<https://nu.or.id/hikmah/hikmah-uzlah-rasulullah-saw-di-gua-hira-ukngH>.
- Nurdiana, Rias. *Self Healing: Meraih Kembali Kebahagiaan setelah Keterpurukan*. LAKSANA, t.t.
- Nurhakim. *Metodologi Studi Islam*. UMMPress, 2021.
- Okta Andi, Dedek. "Hubungan Self Compassion, Religiusitas Islami dan Self Acceptance dengan Subjective Well-Being Orang Tua Anak Auis di Sekolah Luar Biasa Kota Pekanbaru." UIN Sultan Syarif Kasim, 2022.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Terj. As'ad Yasin*. Vol. 7. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa Univesity Press, 2020.
- Rahmatika, Saila. "Konsep Sef Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al Mishbah)." Prodi Ilmu Al-qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Januari 2023.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI*. Amzah (Bumi Aksara), 2021.
- Redaksi. "Tafsir Surah Maryam ayat 16-26, Kisah Maryam dan Nabi Isa." *Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia* (blog), 20 Mei 2021.
<https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-maryam-ayat-16-26/>.
- Samnuranto, Akmad. "Pengaruh Kesehatan Jiwa Terhadap Akhlak Dalam Pemikiran Ibn Maskawayh." Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, 2017.
- Sari, Siti Luthfia. "Kehamilan Maryam Dalam Perspektif Psikologis Tafsir Al-Misbah (Studi Ayat Al-Qur'an Surah Maryam: 18-23)." Skripsi, IAIN Kudus, 2023. <http://repository.iainkudus.ac.id/11139/>.
- Setiawan, Albi Anggito, Johan. *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Shihab, M. Quraish. *Islam Yang Saya Anut*. Lentera Hati Group, 2017.
- . "Tafsir al-misbah." *Jakarta: lentera hati 2* (2002).
- Shihab, Moh Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati, 2000.

- Shihab, Quraish. *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah*. Vol. 8. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shinta Mukarromah, Via. “Self Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka,” Juli 2023, 113.
- STIKesYARSI. “Healing Process Melalui Muhasabah Diri (Mindfulness Spritual Islam),” 15 Juni 2022. <https://stikesyarsi-pontianak.ac.id/healing-process-melalui-muhasabah-diri-mindfulness-spiritual-islam/>.
- Stuntzner, Susan. “Book Review: Neff (2011), Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurities Behind..” *American Association of Integrative Medicine*, 1 Agustus 2014.
- Suls, Jerry, dan Kenneth A. Wallston. *Social Psychological Foundation of Health and Illnes*. 1 ed. Australia: Blackwell Publishing, 2003.
- Sundari, Dini, dan Welly Wirman,dkk. “Kontruksi Makna Self Healing Millenial Moms di Instagram.” *Medium* 11, no. 1 (Juni 2023): 67–91.
- “Surat Ar-Ra’d Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online.” Diakses 3 Desember 2024. <https://quran.nu.or.id/ar-ra%27d/28>.
- Susanti, Ni Nengah. *Psikologi Kehamilan*. EGC, 2008.
- Suwenten, Made, dan Indra Dewanto. *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di hati*. Eternity Publishing, 2019.
- Suyanto dkk, Bagong. *Metode Penelitian Sosial Edisi Ketiga*. Jakarta: Prenada Media, 2022.
- Ulfa, Maria. “Metode Pertahanan bagi Perempuan dan Hikmah Edukasi dalam Kisah Maryam Binti Imran.” *SUHUF: Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta* 29, no. 2 (November 2017): 139–49.
- Welly Wirman,dkk, Dini Sundari. “Konstruksi Makna Self Healing Millenial Moms Di Instagram.” *Medium* Vol.11 No,1, hlm. 67–91 (Juni 2023): 21.
- Wulan, Ratna. “Model Model Terapi Mental Dalam Islam.” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 18, no. 1 (2021).
- Yudiani, Ema. “Dinamika Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam.” *JIA Jurnal IAIN Palembang*, Juni 2013.

Yulian, Andi. “Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul ’Abidin Imam Al-Ghazali.” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 6, no. 2 (2021).

Zikir Penentram Hati. Penerbit Serambi, 2005.

Zuhdy, Halimi. “Perempuan Suci, Pengabdian, Menjejak Langit Ilahi: Membincang Biografi, Hikmah Dan Keteladanan Maryam Binti Imran.” Seminar and Workshop. Aula Bruderaan Budi Mulia Lawang Malang, 20 Mei 2017. <http://repository.uin-malang.ac.id/1911/>.



BIOGRAFI SINGKAT PENELITI

Nama Lengkap : Zuyina Fadhilatul Mahmudah

Tempat & Tanggal Lahir : Ponorogo, 6 Agustus 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dukuh Melikan RT/002 RW/001, Kambeng,
Slahung, Ponorogo, Jawa Timur

Pendidikan Dasar : SDN Mojoduwur 1 Ngetos, Nganjuk

Pendidikan Menengah : MTs Al-Islam Joresan, Mlarak, Ponorogo

Pendidikan Terakhir : MA Al-Islam Joresan, Mlarak, Ponorogo

Nomor Handphone : 081252709366

