

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era yang dipenuhi ketidakpastian dan gangguan ini atau era *disruption*, segala sesuatu dan setiap kejadian di luar kendali kita bisa menjadi pemicu stress atau faktor penyebab stres.(Rahmasari, 2020a) Stress dapat mengakibatkan masalah dalam fokus, kesulitan dalam mengingat dan memahami informasi, serta sering terlambat menyelesaikan pekerjaan, yang pada gilirannya bisa menimbulkan kecemasan, mudah marah, dan frustrasi.(Ghaidha' & Sudinadji, 2023) Kesehatan mental telah menjadi perhatian yang mendesak, terutama mengingat tekanan hidup dan kompleksitas sosial yang unik yang dialami oleh generasi Z.(Kanda & Firdaus, 2024)

Menurut hasil wawancara dengan Mini International Neuropsychiatric Interview pada tahun 2018, hanya 9% dari penduduk Indonesia yang mencari pengobatan untuk mengatasi depresi. Banyak individu menghadapi masalah psikologis tanpa pemahaman yang memadai dalam menangani atau mengobati gangguan mental, serta minimnya pemahaman mengenai konsep penyembuhan diri berdasarkan konsep Al-Qur'an.(Sari & Damanik, 2023)

Jumlah konsultasi psikolog melalui aplikasi gooddoctor.com meningkat tujuh kali lipat dibandingkan dengan awal pandemi pada April 2020. Survei terhadap 4.000 responden gooddoctor.com di seluruh Indonesia menemukan bahwa 65% responden mengalami kecemasan, 62% mengalami depresi, 80% mengalami trauma psikologis akibat pengalaman yang tidak menyenangkan di masa pandemi.(Fazny, 2021)

Gangguan kesehatan mental di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya, terutama dengan adanya pandemi Covid-19. Berdasarkan Riskesdas (2018), kasus gangguan kesehatan mental dan emosional mencapai 9,8% dari 300.000 rumah tangga yang memiliki anggota berusia 15 tahun ke atas. Berbagai faktor turut berperan dalam tingginya angka tersebut,

seperti rendahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, adanya pandangan yang mengaitkan gangguan jiwa dengan hal-hal mistis, serta rasa takut individu untuk mengungkapkan masalah kejiwaan mereka karena khawatir diketahui orang lain, sehingga mereka enggan berkonsultasi dengan ahli.(R. M. Hidayatullah & Aluf, 2021)

Keluh kesah merupakan sifat dasar yang dimiliki manusia sejak lahir sebagaimana Allah sebutkan dalam QS. al-Ma'arij ayat 19-21. Keluh kesah dapat dipicu pada individu yang tidak dapat mengontrol pikiran dan aktivitas dari ucapannya. Tanpa sadar orang tersebut akan mengeluh atau mengumpat untuk melampiaskan kekesalannya. Dalam kajian Al-Qur'an, istilah *halu'a* dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk penyakit jiwa, karena mencerminkan kondisi kejiwaan yang diliputi oleh kegelisahan, ketidaksabaran, dan kecenderungan berlebihan dalam menghadapi kesulitan maupun kenikmatan. Dalam perspektif psikologi dan tafsir, sifat *halu'a* merepresentasikan ketidakseimbangan emosi dan lemahnya kontrol diri, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental serta spiritual individu.

Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, serta depresi yang terus-menerus dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang. Oleh karena itu, pengobatan diperlukan untuk menyembuhkannya, karena tubuh yang sehat berasal dari kondisi jasmani yang baik. Salah satu metode penyembuhan yang kini banyak dibicarakan dan diterapkan oleh masyarakat adalah *Self Healing*. Dalam ilmu psikologi, *Self Healing* adalah metode untuk mengatasi trauma atau gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri dengan dukungan faktor eksternal untuk mendukung keberhasilan proses penyembuhan.(Rahmatika et al., 2023)

Kondisi psikologis yang tidak sehat dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, mulai dari kognitif, perilaku, hingga kondisi fisiologisnya. Masalah-masalah yang pernah dialami di masa lalu serta pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan lainnya dalam hidup perlu diselesaikan terlebih dahulu sebelum menghadapi masalah lainnya. Terkadang, permasalahan yang dihadapi

seseorang bisa berhubungan dengan kurangnya rasa percaya diri, yang berujung pada perasaan menyalahkan diri sendiri. Semakin besar penolakan yang dirasakan, semakin sulit bagi seseorang untuk menerima atau berdamai dengan dirinya. (R. M. Hidayatullah & Aluf, 2021)

Menurut para ahli seperti Louis Proto, *Self Healing* adalah proses penyembuhan yang melibatkan kekuatan pikiran melalui beberapa tahap. Salah satu tahapannya adalah meyakinkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri melalui kekuatan pikiran. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

Self Healing adalah metode penyembuhan penyakit yang tidak menggunakan obat, melainkan dengan cara mengatasi dan mengeluarkan perasaan serta emosi yang terpendam dalam tubuh. Selain itu, *Self Healing* juga dapat melibatkan hipnosis, terapi qolbu, atau teknik untuk menenangkan pikiran. Proses ini dilakukan oleh penderita penyakit sendiri dengan bantuan terapi. (Redho et al., 2019)

Self Healing, secara harfiah, dapat diartikan sebagai aktivitas atau tindakan yang bertujuan untuk menyembuhkan diri sendiri. Dalam konteks keilmuan, *Self Healing* merujuk pada proses penyembuhan yang berasal dari dorongan atau motivasi internal, biasanya terkait dengan gangguan psikologis atau trauma.

Tujuan dari *Self Healing* adalah untuk lebih memahami diri sendiri dan mengembangkan rasa cinta diri (*self love*). Dengan demikian, proses ini dapat membantu individu menjadi lebih kuat dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. (Schoch, 2022)

Salah satu Psikologi Indonesia merumuskan konsep dari *Self Healing* terdiri dari: forgiveness, gratitude, self-compassion, mindfulness, positive self-talk, expressive writing, relaksasi, manajemen diri, Imagery. (Rahmasari, 2020)

Disamping itu, ada beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang *Self Healing*. Salah satu ayat yang berkaitan dengan *Self Healing* terdapat dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28

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

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

Penafsiran isyari yang dikemukakan oleh al-Qusyairi dalam karyanya *Latha'iful isyarat* terhadap QS. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan pemahaman mendalam mengenai fungsi zikir dalam penyembuhan jiwa (*Self Healing*). Ayat tersebut berbunyi: “*Alaa bi dzikrillahi tathma'innu al-qulub*” (ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram). Al-Qusyairi menjelaskan bahwa ketenteraman hati bukanlah hasil dari usaha lahiriah semata, melainkan merupakan buah dari penyambungan hubungan ruhani dengan Allah SWT melalui zikir. Ia menyebutkan bahwa ketika seseorang berzikir, maka hati mereka memperoleh kesejukan, ruh mereka bergembira, dan batin mereka merasa tenteram. Bahkan lebih lanjut, ia menyatakan bahwa jika seseorang tidak merasakan kelembutan atau ketenangan saat berzikir, maka hal itu menunjukkan adanya kerusakan batin, dan hati tersebut belum termasuk dalam kategori *qalb shahih* (hati yang sehat). (Al-Qusyairi, 2000c)

Pemikiran al-Qusyairi ini menempatkan zikir sebagai metode penyembuhan diri yang bersifat transendental. Zikir tidak hanya sekadar praktik lisan, melainkan bentuk terapi spiritual yang menghubungkan manusia dengan sumber ketenangan absolut, yakni Allah SWT. Keterhubungan tersebut melahirkan ketenangan yang hakiki, berbeda dengan ketenangan semu yang dicari melalui sarana duniawi. Oleh karena itu, zikir dalam perspektif al-Qusyairi dapat dipandang sebagai sarana rekonstruksi batin menjernihkan hati dari kekeruhan psikologis dan spiritual, sehingga individu mampu menghadapi tekanan hidup dengan stabilitas emosional dan ketenangan ruhani.

Ibnu ‘Arabi menafsirkan bahwa hati yang tenteram dengan zikir merupakan tanda dari iman yang hidup dan sadar. Ia menyebut bahwa zikir dengan lisan hanyalah permulaan. Tahapan zikir yang sejati adalah zikir dengan hati dan batin yang dipenuhi kesadaran penuh terhadap Allah. zikir semacam ini menciptakan efek penyembuhan ruhani karena hati yang dipenuhi dengan ingatan kepada Allah tidak akan dikuasai oleh kecemasan, was-was, atau kesedihan. Ia menambahkan bahwa ketika hati sudah dipenuhi oleh zikir, maka setan pun tidak akan memiliki celah untuk masuk. Penegasan ini sangat relevan jika dikaitkan dengan gangguan psikologis modern yang kerap muncul dari pikiran negatif, bisikan destruktif, dan tekanan emosional. (Ahmad, 1971a)

Dalam menafsirkan ayat ini, Ibnu ‘Arabi memberikan penekanan mendalam terhadap dimensi batiniah dari zikir. Menurutnya, zikir yang dimaksud bukanlah sekadar lantunan lisan, melainkan zikir yang disertai dengan pemusatan hati, kontemplasi terhadap sifat-sifat Allah, dan penghayatan mendalam terhadap kehadiran-Nya dalam kehidupan. Zikir seperti ini, dalam pandangan Ibnu ‘Arabi, mampu menembus lapisan batin terdalam, menenangkan gejolak jiwa, dan menyucikan hati dari pengaruh hawa nafsu dan bisikan setan. Ia menegaskan bahwa hati yang senantiasa sibuk dengan Allah akan bersih dari gangguan batin, bahkan tidak dapat dimasuki oleh setan. Maka zikir dalam makna yang lebih tinggi merupakan praktik spiritual yang efektif sebagai metode penyembuhan batin (*Self Healing*), karena mampu menciptakan ketenangan jiwa, memperkuat daya tahan mental, serta mengembalikan keseimbangan antara dimensi spiritual dan psikologis manusia. (Ahmad, 1971a)

Dalam konteks kekinian, ketika banyak individu mengalami kegelisahan, kecemasan, dan kekosongan batin, maka zikir yang hakiki sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu ‘Arabi dapat menjadi solusi Islami yang integral, tidak hanya sebagai ritual, tetapi juga sebagai terapi kejiwaan yang menenangkan dan membebaskan.

Dalam tafsir *Ruhul Ma'ani* karya Al-Alusi, dijelaskan bahwa hati orang-orang beriman memiliki kecenderungan yang khas: mereka mendapatkan ketenteraman (*tuma'ninah*) saat mengingat Allah, tidak sebagaimana orang kafir yang justru merasa sempit dan gelisah ketika disebut nama Allah. Al-Alusi menyatakan bahwa ayat ini mengandung dalil bahwa ketenteraman hati sejati bukanlah hasil dari kesenangan dunia atau pemikiran rasional semata, melainkan semata-mata anugerah dari dzikrullāh (Al-Alusi, *Ruhul Ma'ani*, Jilid 8, hlm. 213–215). Ini sejalan dengan konsep *Self Healing* dalam Islam, di mana proses penyembuhan diri tidak hanya melibatkan aspek psikologis, tetapi juga spiritualitas yang berakar pada relasi manusia dengan Tuhannya. (Al-Baghdadi, 1994f)

Al-Alusi juga mengutip pandangan para ulama seperti Ibn Qayyim dan Al-Qurtubi, yang menegaskan bahwa zikir memiliki pengaruh penyembuhan yang mendalam terhadap hati. Zikir bukan hanya aktivitas lisan, tetapi merupakan jalan ruhani untuk memperkuat jiwa dan melebur kegelisahan batin. Dalam *Self Healing*, ini mencerminkan peran zikir sebagai *inner therapy* sebuah bentuk pemulihan batin yang bersumber dari energi ruhani dan pengakuan akan kehadiran Ilahi. Oleh karena itu, ketika Allah menegaskan dalam ayat tersebut: “*Alaa bi dzikrillahi tathma'innul qulub*” (Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram), maka itu adalah pernyataan eksplisit bahwa zikir adalah jalan utama menuju kestabilan dan kesembuhan emosional yang hakiki. (Al-Baghdadi, 1994f)

pada ayat ke-29, disebutkan bahwa orang-orang yang beriman dan beramal saleh akan memperoleh *tuba* (kebahagiaan) dan *husnu ma'b* (tempat kembali yang baik). Al-Alusi menafsirkan dua istilah ini sebagai bentuk balasan spiritual dan eksistensial atas kondisi batin mereka yang tenang dan terhubung dengan Allah. Dalam kerangka *Self Healing*, ini menunjukkan bahwa zikir tidak hanya membawa efek jangka pendek berupa ketenangan, tetapi juga membentuk fondasi spiritual untuk kebahagiaan jangka panjang, baik di dunia maupun di akhirat. (Al-Baghdadi, 1994f)

Maka peneliti menyimpulkan bahwa ayat ini menggambarkan bagaimana zikir berfungsi sebagai metode penyembuhan batin yang integral dalam Islam membangun kembali kekuatan jiwa, membersihkan luka spiritual, serta memperkuat hubungan dengan Tuhan sebagai inti dari penyembuhan sejati.

Ayat ini menjadi landasan kuat bahwa zikir adalah metode penyembuhan spiritual “*Alaa bidzikrillaahi tathma'innul quluub*” “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” merupakan konsep dasar dalam *Self Healing*, yaitu bagaimana hati yang terluka, gelisah, atau penuh tekanan bisa menjadi tenang dengan mendekat kepada Allah.

Zikir sebagai bentuk *self regulation* dan *emotional healing* yaitu saat seseorang menyebut nama Allah, secara psikologis ia sedang mengalihkan fokus dari masalah kepada Dzat Yang Maha Besar, ini membuat seseorang lebih kuat secara emosional, merasa didampingi, dan tidak merasa sendiri.

Zikir sebagai terapi batin dan cara mengakses kedamaian hakiki. Dalam tafsir beberapa tafsir dijelaskan bahwa akal dan logika tidak cukup untuk menenangkan hati maka dibutuhkan *dzikrullah*. Zikir menjadi *channel* untuk menyambung kembali hubungan ruhani yang rusak akibat trauma atau kesedihan.

Zikir sebagai respon terhadap tekanan hidup. Dalam konteks *Self Healing*, seseorang butuh ruang untuk berdamai dengan masa lalu dan rasa sakitnya, zikir membuka jalan menuju ketenangan yang bersumber dari Allah, bukan dari dunia, sebagaimana ditegaskan dalam tafsir tersebut.

Self Healing menurut ilmu psikologi merupakan metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses pengobatan. Melalui metode penyembuhan ini sudah banyak pasien yang berhasil sembuh dari depresi dan trauma. *Self Healing* dalam Islam disamakan dengan syifa'

(penyembuhan). Penyembuhan mental yang sakit sebab adanya luka batin (*qalb maradh*) dapat mengembalikan mental yang sehat atau *Mental health* (sehat mental), dalam Islam menurut Quraish Shihab disebut *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). (Rahmatika et al., 2023)

Self Healing menurut dr. Aisah dahlan adalah penyembuhan sendiri tanpa dibantu orang lain, sebuah proses untuk menyembuhkan diri seseorang dari luka batin yang mengganggu emosinya. *Self Healing* berguna untuk menyelesaikan kelelahan emosi seseorang. (Dahlan, 2024)

Sebagian besar penelitian tentang kesehatan spiritual berfokus pada kesehatan mental, menunjukkan hubungan yang erat antara dimensi spiritual dan kesejahteraan psikologis. Keterlibatan dalam spiritualitas mencakup aspek psikologis, sosial, dan perilaku yang lebih langsung memengaruhi kesehatan mental dibandingkan dengan kesehatan fisik. Spiritualitas berdampak pada kesehatan mental dengan meningkatkan emosi positif dan membantu mengatasi emosi negatif, berfungsi sebagai sumber daya untuk memperbaiki kualitas hidup serta sebagai alat penanggulangan. Selain itu, spiritualitas juga mendukung individu dalam menghadapi penyakit dan situasi stres. Emosi positif meliputi kesejahteraan, kebahagiaan, harapan, optimisme, makna hidup, harga diri tinggi, dan perasaan kendali atas hidup. Sifat psikologis positif yang terkait mencakup perilaku altruistik, kebaikan hati, dukungan, kemurahan hati, dan rasa syukur. (Lilin et al., 2018)

Dalam Islam, menyembuhkan hati yang terluka memiliki peran yang sangat penting agar individu dapat kembali kejalan yang benar dalam agama Islam. Dengan melakukan penyembuhan hati secara kontinu, seseorang akan mampu menerima cahaya yang Allah turunkan, sehingga hatinya akan bersih dari segala yang dapat mengotori fitrah manusia dan mendorongnya untuk melakukan kebaikan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penyembuhan diri yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam agama Islam,

yang memberikan arahan kepada manusia untuk menjaga fitrahnya dan mencapai kebahagiaan yang hakiki.

Dengan melihat banyaknya perspektif yang menjelaskan tentang *Self Healing* di atas. Maka peneliti berpendapat bahwa *Self Healing* yang dibahas oleh peneliti adalah *Self Healing* perspektif tafsir sufi dengan metode *maudhui*. Oleh karena itu kajian ini sangat *relate* untuk di bahas. Dengan maksud untuk memberikan penjelasan lebih mendalam tentang *Self Healing* dalam Al-Qur'an perspektif tafsir sufi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan yang menjadi Rumusan masalah dari karya ilmiah ini antara lain: Bagaimana *Self Healing* dalam Al-Qur'an perspektif tafsir sufi?

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari keluasan kajian dan agar pembahasan lebih terfokus, penelitian ini dibatasi pada:

1. Bagaimana bentuk penafsiran sufi terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *Self Healing*? Khususnya dalam aspek: Doa, Zikir, dan Syukur
2. Bagaimana konsep *Self Healing* yang dikembangkan dalam tafsir sufi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an?
3. Apa saja nilai-nilai spiritual dalam tafsir sufi yang mendukung proses *Self Healing*?

D. Tujuan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah dan batasan masalah yang telah penulis uraikan maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Menganalisis bentuk penafsiran sufi terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *Self Healing*, khususnya dalam aspek doa, zikir, dan syukur.

2. Mengungkap konsep *Self Healing* yang dikembangkan dalam tafsir sufi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an.
3. Menjelaskan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam tafsir sufi dalam mendukung proses *Self Healing*.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sebagai berikut:

- a. Memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang studi tafsir tematik, khususnya dalam pengkajian Al-Qur'an yang berkaitan dengan isu kesehatan jiwa dan spiritualitas.
- b. Memberikan perspektif baru mengenai konsep *Self Healing* dalam Al-Qur'an yang dikaji melalui pendekatan tafsir sufi, sehingga memperkuat hubungan antara teks Al-Qur'an dan pengalaman batin manusia.

2. Praktis

Penelitian ini juga memiliki manfaat praktis sebagai berikut:

- a. Memberikan pemahaman yang aplikatif tentang bagaimana doa, zikir, dan syukur dapat menjadi jalan penyembuhan batin melalui landasan ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsir sufi.
- b. Menjadi rujukan bagi para praktisi konseling Islam, pendidik, dan masyarakat umum dalam memanfaatkan nilai-nilai spiritual untuk mendukung kesehatan mental dan ketenangan jiwa.
- c. Menawarkan metode *Self Healing* berbasis Islam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi tekanan psikologis, keresahan batin, maupun gangguan emosi.
- d. Meningkatkan kesadaran umat terhadap kedalaman spiritual ajaran Islam yang mampu merespons krisis mental dan eksistensial manusia modern.

F. Definisi Operasional

Judul tesis ini mengandung beberapa istilah yang perlu dijelaskan oleh penulis agar pembaca dapat memahami dengan tepat apa yang dimaksudkan pelunus. Istilah tersebut adalah *Self Healing* dan tafsir sufi. Definisinya sebagai berikut:

Self Healing : *Self Healing* merupakan gabungan dari kata “*self*” yang berarti diri sendiri dan “*healing*” yang berarti penyembuhan atau pemulihan. Dengan demikian, *Self Healing* merupakan proses penyembuhan diri. (W & Chozin, 2023) Menurut para ahli seperti Louis Proto, *Self Healing* adalah proses penyembuhan yang melibatkan kekuatan pikiran melalui beberapa tahap. Salah satu tahapannya adalah meyakinkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri melalui kekuatan pikiran. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

Self Healing menurut dr. Aisah dahlan adalah penyembuhan sendiri tanpa dibantu orang lain, sebuah proses untuk menyembuhkan diri seseorang dari luka batin yang mengganggu emosinya. *Self Healing* berguna untuk menyelesaikan kelelahan emosi seseorang. (Dahlan, 2024)

Self Healing menurut ilmu psikologi merupakan metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses pengobatan. Melalui metode penyembuhan ini sudah banyak pasien yang berhasil sembuh dari depresi dan trauma. *Self Healing* dalam Islam disamakan dengan syifa’ (penyembuhan). Penyembuhan mental yang sakit sebab adanya luka batin (*qalb maradh*) dapat mengembalikan mental yang sehat atau *Mental health* (sehat mental), dalam Islam menurut

Quraish Shihab disebut *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih).(Rahmatika et al., 2023)

Self Healing secara literal berarti “menyembuhkan diri sendiri,” dengan kata *healing* yang berarti “proses penyembuhan.” Istilah *Self Healing* merujuk pada proses penyembuhan yang dilakukan secara mandiri, didukung oleh kepercayaan diri sendiri serta faktor-faktor eksternal dan lingkungan yang mendukung.(Ghaidha' & Sudinadji, 2023) *Self Healing* adalah istilah yang mengacu pada prinsip bahwa tubuh manusia sebenarnya memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan menyembuhkan diri secara alami melalui metode-metode tertentu.(Budiman & Ardianty, 2018)

Dari definisi-definisi yang telah terurai penulis mendefinisikan bahwa *Self Healing* adalah proses penyembuhan diri seseorang yang dilakukan secara mandiri, didukung oleh kepercayaan diri sendiri` dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses penyembuhan.

Tafsir Sufi : Tafsir sufi merupakan salah satu corak penafsiran Al-Qur'an yang berorientasi pada pemaknaan batiniah dan spiritual dari ayat-ayat suci. Berbeda dengan pendekatan tafsir literal atau rasional, tafsir sufi menekankan aspek esoteris (*al-bathin*) yang diyakini hanya dapat dipahami melalui penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pengalaman ruhani. Dalam tafsir ini, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dimaknai secara tekstual, tetapi juga secara simbolik dan intuitif, yang bersumber dari rasa cinta, *ma'rifah*, dan ketersambungan batin dengan Allah SWT. Para sufi percaya bahwa Al-Qur'an memiliki banyak lapisan makna, dan pemahaman terhadap makna terdalam hanya dapat dicapai oleh mereka yang telah menjalani perjalanan spiritual (*suluk*) secara sungguh-

sebenarnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Quraish Shihab, tafsir sufi merupakan pendekatan spiritual yang tidak berhenti pada makna lahir, tetapi menggali kandungan ruhani ayat secara mendalam. (Shihab, 2002) Oleh karena itu, tafsir sufi menjadi media penting dalam memahami dimensi ilahiah dan transformasi jiwa yang terkandung dalam Al-Qur'an.

Dengan demikian yang dimaksud oleh judul ini keseluruhan adalah suatu penelitian yang membahas tentang bagaimana *Self Healing* yang sebenarnya yang ditawarkan oleh Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufi.

G. Literatur Riview

Setelah meneliti berbagai literatur dan karya ilmiah yang relevan dengan judul tesis penulis, ditemukan sejumlah karya tulis ilmiah, baik berupa skripsi maupun artikel, yang membahas tema serupa namun tidak identik. Beberapa penelitian ilmiah yang relevan yang ditemukan adalah sebagai berikut:

Jurnal yang ditulis oleh Zainal Muttaqin, dkk. Dengan judul "*Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern*" Jurnal ini menjelaskan konsep muhasabah dalam Al-Qur'an secara mendalam dan menggali potensi konsep ini sebagai alat yang berharga bagi *Self Healing* dan pertumbuhan pribadi manusia modern. Dengan memadukan wawasan agama dan psikologi modern, artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara memanfaatkan muhasabah sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan mental, dan kontribusi positif terhadap masyarakat. (Muttaqin et al., 2023)

Jurnal yang ditulis oleh Ahmad Farhan dengan judul "*Studi Living Al-Qur'an Pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu (Analisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-ayat Al-Qur'an)*" tulisan ini akan menggali lebih lanjut dan concern pada praktisi ruqyah di Kota Bengkulu yang intens dalam melakukan pengobatan berbasis ayat-ayat al-Qur'an. Adalah Quranic Healing Bengkulu sebuah komunitas praktek ruqyah yang merupakan bagian dari keluarga

besar *Qur'anic Healing* Indonesia yang berpusat di Kota Bandar Lampung. (Farhan, 2018)

Jurnal yang ditulis oleh Fitri Agustina Sari dan Agusman Damanik dengan Judul “*Konsep Self Healing dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur'an*” penelitian ini membahas tentang menggali penafsiran Quraish Shihab terkait ayat zikir dan syukur sebagai penyembuhan diri dari penyakit dalam dada, menganalisa relevansi penafsiran Quraish Shihab terhadap praktik *Self Healing* di Indonesia. (Sari & Damanik, 2023)

Jurnal yang ditulis oleh Syahid Robbani dkk., dengan judul “*Self Healing Concept in the Quran: An Analysis of Sakana and Ithma'anna Words*” penelitian ini hanya menganalisis kata *Sakana* dan *Itma'anna* beserta turunannya yang berkaitan dengan makna ketenangan. Selain itu, penelitian ini juga terbatas pada tiga tafsir utama sebagai sumber, yaitu tafsir Al-Misbah, Al-Qurthubi, dan Ibnu Katsir. (Robbani et al., 2023)

Jurnal yang ditulis oleh Abdul Rahman Ramadhan dkk., dengan judul “*Conception of Qur'an as Self Healing to Inner Child in the Realization of Harmonious Family*” Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengidentifikasi dampak *inner child* pada individu yang berhubungan dengan relasi gender, yang dapat menghambat terciptanya keluarga harmonis. Selain itu, penelitian ini juga menawarkan konsep *Self Healing* berbasis Al-Qur'an untuk mengatasi permasalahan *inner child*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh *inner child* terhadap relasi gender dalam pembentukan keluarga harmonis meliputi ketakutan untuk menjalin hubungan romantis, keputusan untuk tidak memiliki anak (*childfree*), masalah kepercayaan (*trust issues*), penyimpangan orientasi seksual, serta kekerasan dalam rumah tangga. Adapun konsep *Self Healing* berbasis Al-Qur'an untuk pemulihan *inner child* meliputi beberapa aspek, yaitu mengingat Allah, memaafkan orang lain, menerima takdir, bertaubat, bersyukur, berbakti kepada orang tua, dan membangun hubungan pernikahan. (Ramadhan et al., 2024)

Jurnal yang ditulis oleh Jarman Arroisi dengan judul “*Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi*” Kaum sufi menggunakan pendekatan spiritual untuk mengatasi “penyakit” yang dihadapi manusia hingga ke akar permasalahannya. Tokoh-tokoh seperti Rabi’ah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, al-Hallaj, dan al-Qusyairi telah mengaplikasikan pendekatan ini sebagai alternatif terapi kesehatan yang tidak diberikan oleh para psikolog. Mereka tidak hanya memulihkan kesehatan mental, tetapi juga membawa ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Nabi Muhammad SAW pada permulaan tugasnya memutuskan hubungan dengan masyarakat dan menyendiri di Gua Hira untuk ber-tahannuts dan berzikir menghadapkan hatinya kepada Allah SWT. Beliau berkhawatir dan beribadah untuk healing dengan mendekatkan diri kepada-Nya.(Arroisi, 2018)

Jurnal yang ditulis Mega Windi Antika dkk., dengan judul “*Self Healing Dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin*” penelitian ini membahas tentang Menurut Imam al-Ghazali, *Self Healing* adalah proses pembersihan hati dari dosa. Beberapa tahapan yang menjadi dasar dalam *Self Healing* untuk membersihkan hati dan mencapai ketenangan jiwa, yaitu: tahapan ilmu (mengetahui diri), tahapan tobat, tahapan melawan godaan, tahapan menghadapi rintangan, tahapan motivasi, tahapan menghindari perusak ibadah, dan tahapan bersyukur. Di antara tujuh tahapan tersebut, tahapan tobat dianggap sebagai yang paling penting dalam proses *Self Healing*. Selain berada di urutan kedua setelah tahapan ilmu (mengetahui diri), tobat juga menempati posisi maqam pertama dalam tasawuf, yang menunjukkan bahwa seseorang tidak dapat melanjutkan ke tahapan berikutnya tanpa terlebih dahulu melakukan tahapan tobat.(Antika et al., 2024)

Jurnal yang ditulis oleh Ajeng Pertiwi Rahmawati dkk., dengan judul “*Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing*” dalam jurnal ini membahas *Self Healing* merupakan bagian dari *Mind Healing Tcehnique* (MHT). Pada tahun 2016, para ahli tasawuf psikoterapi turut berperan dalam mengembangkan suatu metode terapi yang disebut *Mind Healing Technique* (MHT), yang ditemukan oleh Ahmad Jais

Al-Sambasy. MHT mencakup berbagai teknik terapi, salah satunya adalah *Self Healing*.

Prosedur *Self Healing* dalam Pelatihan *Mind Healing Technique* angkatan ke-13 di Kota Bandung melibatkan tujuh langkah atau tahapan. dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan Rahmawati dkk., terdapat tujuh langkah dalam prosedur *Self Healing*. 1) Kondisikan posisi tubuh 2) Atur ritme napas 3) Relaks – fokus – pasrah 4) Berdoa 5) RTD + pin positif 6) Atur ritme napas 7) Ucapkan syukur. Sedangkan nilai-nilai sufistik yang terkandung berupa nilai sabar, nilai pasrah, nilai tawakkal, konsep takhalli dan tahalli, nilai rida dan nilai syukur. (Rahmawati et al., 2020)

Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si.Psikolog dalam bukunya yang berjudul *Self Healing Is Knowing Your Own Self* menjelaskan berbagai macam teknik *Self Healing*, seperti *Forgiveness*, *Gratitude*, *Self Compassion*, *Mindfulness*, *Positive Self Talk*, *Expressive Writing*, Relaksasi, Manajemen Diri, dan *Imagery*. Namun, kemampuan setiap individu dalam melakukan proses *Self Healing* bervariasi, dan hal ini juga tergantung pada model *Self Healing* mana yang paling sesuai untuk diterapkan pada diri masing-masing. (Rahmasari, 2020b)

Sebagaimana data yang penulis cantumkan di atas adalah hasil penelusuran penulis yang berkenaan dengan kajian konsep healing perspektif Al-Qur'an, psikologi, sufistik dan tasawuf. Oleh karena itu penulis berkesimpulan bahwa belum ada yang meneliti bahasan *Self Healing* dalam al-Qur'an perspektif tafsir sufi.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami karya ilmiah ini maka penulis membuat sub tema sesuai dengan bab-bab pembahasan yaitu: bab satu, bab dua, bab tiga, bab empat, dan bab lima merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dari uraian-uraian tesis ini kemudian dikembangkan beberapa saran mengenai langkah lanjutan sehubungan persoalan di atas.

- BAB I : Bab ini merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, literatur review dan sistematika penulisan.
- BAB II : Bab ini merupakan bab yang membahas tentang Landasan Teori tentang *Self Healing* dan sufi. Terdiri dari *Self Healing*: definisi *Self Healing*, metode *Self Healing*, *Self Healing* menurut Psikologi, *Self Healing* menurut islam. Klasifikasi Ayat Tentang *Self Healing*: *Self Healing* dengan doa, zikir dan Syukur. Tafsir sufi: Definisi tafsir sufi, karakteristik tafsir sufi, pendekatan dan metodologi tafsir sufi, profil mufassir tafsir sufi (al-Qusyairi, Ibnu ‘Arabi dan al-Alusi).
- BAB III : Bab ini membahas tentang metodologi penelitian: jenis penelitian, sumber penelitian, pendekatan, langkah penafsiran, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.
- BAB IV : Bab ini membahas tentang *Self Healing* dalam tafsir sufi: konsep *Self Healing* pada ayat al-Qur’an. Tafsir sufi pada ayat-ayat *Self Healing* (doa, zikir dan syukur). Metode *Self Healing* menurut tafsir sufi, dan nilai-nilai spiritual dalam tafsir sufi yang mendukung *Self Healing*.
- BAB V : Penutup