

SELF HEALING DALAM Al-Qur'an

(STUDI TAFSIR MAUDHU'I)

Proposal Skripsi



DISUSUN

O

L

E

H

UMMU HANI TANJUNG

S1.VI.19.19.527

SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) DARUL QUR'AN
PAYAKUMBUH

PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

T.P 2022/2023

OUTLINE

BAB 1: PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan dan Batasan Masalah
- C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian
- D. Penjelasan judul
- E. Penelitian yang Relevan
- F. Langkah penelitian
- G. Metodologi Penelitian
- H. Sistematika Penulisan

BAB II: LANDASAN TEORITIS

- A. Metode tafsir maudhu'i
- B. Self Healing dalam alqur'an
- C. Ayat ayat self healing

BAB III: PEMBAHASAN

- A. Deskripsi ayat tentang self healing dalam al qur'an
- B. Penafsiran ayat tentang self healing dalam al qur'an

BAB IV: ANALISIS PENAFSIRAN

- A. Penafsiran surah ar ra'd ayat 28
- B. Penafsiran surah al baqarah ayat 153
- C. Penafsiran surah al isra' ayat 82
- D. Penafsiran surah yunus ayat 57

BAB V: PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran

Daftar pustaka

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kata *healing* tentunya sudah tidak asing lagi terdengar di telinga, khususnya di kalangan generasi Z.¹ Namun, setiap orang tentu pernah mengalami kesedihan yang mengakibatkan luka bathin. Sebagian orang mungkin mereka dapat mengatasinya, dan tidak sedikit juga yang terpuruk akan kesedihannya.

Self healing menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan orang-orang agar bangkit dari keterpurukannya. Karena banyaknya pendapat zaman sekarang yang berbeda dengan al qur'an, seperti banyaknya sekarang tempat wisata alam berupa wahana permainan, pendakian, laut, dan lain sebagainya, mereka mengunjungi tempat tersebut untuk mengobati diri mereka dari perasaan sedih, sakit, patah hati, dan untuk menenangkan diri mereka. Mereka berpendapat dengan mengunjungi tempat tempat tersebut beban yang mereka alami akan berkurang.

Ada beberapa di akun instagram yang membahas tentang *self healing*. Seperti wawasan. ilmu dalam postingannya di instagram menyebutkan bahwa mengunjungi alam adalah salah satu obat terbaik untuk mengembalikan kesehatan mental, karena manusia dari zaman dulu secara alamiah memiliki keterikatan khusus dengan alam, dan keberadaan alam pun diketahui berdampak positif

¹ https://id.m.wikipedia.org/wiki/Generasi_Z

terhadap kondisi mental dan perilaku manusia, karena di alam terdapat warna warna yang menenangkan, seperti laut yang berwarna biru,dan hutan yang berwarna hijau.²

Di dalam kamus besar bahasa inggris *self* adalah diri sendiri, sedangkan *healing* artinya penyembuhan/menyembuhkan.³ Yang mana penyembuhan yang di maksud yakni berkaitan dengan seseorang yang tengah mengalami rasa sedih. Mulai dari kesedihan akan lelahnya beban yang di tanggung, kehilangan orang yang terkasih, gagal meraih mimpi yang sudah dibangun sekuat tenaga, hingga berbagai permasalahan hidup lainnya yang teramat luka bathin, istilah *healing* ini muncul sebagai penyembuhan untuk meluapkan segala emosional yang terpendam dalam hidup seseorang,dan muncullah istilah baru yang menjadi kelanjutannya, *self healing*.

Self healing merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka bathin. luka bathin sendiri tak bisa di sembuhkan dengan semudah itu,tergantung luka yang dirasakan oleh seseorang, sehingga, proses penyembuhannya juga membutuhkan waktu, waktu untuk istirahat, meluapkan emosi, berbagi kisah, hingga bisa pulih sepenuhnya, hingga akhirnya, seseorang bisa pulih dari luka yang ia rasakan dan bisa berdamai dengan dirinya sendiri, memaafkan masa lalunya, memaafkan orang yang pernah

² Postingan Instagram, @wawasan. ilmu

³ Staf Bahasa Infra,Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris (Jakarta:Infra Pustaka, 2013), h

menyakitinya.⁴

Seperti yang peneliti ketahui, zaman sekarang terdapat banyak sekali kasus yang berkaitan dengan *self healing*, contohnya bunuh diri, dikarenakan banyak nya masalah yang di hadapi, seolah olah dia merasa bahwa dirinya lah yang paling bermasalah di dunia ini, padahal itu karena pemikirannya yang belum luas, karena itu ia melakukan bunuh diri untuk meluapkan rasa sedihnya, seperti contoh di desa sirambas seorang bapak bapak bunuh diri di karenakan hutangnya yang sangat banyak kepada orang orang, padahal, masih banyak sekali jalan selain bunuh diri, disebabkan karena kurangnya lah ilmu pengetahuan zaman sekarang, dengan mendekatkan diri kita kepada allah insyaallah segala masalah yang kita hadapi akan mudah dengan izin allah.

Salah satu pendiri layanan kesehatan mental di Yogyakarta, Sarita Meisyaranda mengatakan, bahwa manusia tidak bisa secara penuh menentukan perasaan dan suasana hati. Jadi kita tidak bisa setiap saat selalu merasa riang gembira. Rasa sedih, kesal, senang, takut, rindu, semuanya merupakan sifat manusiawi yang diberikan oleh Allah Swt.⁵

Solusi dari permasalahan emosi yang saat ini di rasakan, dan dari keimanan itulah yang nantinya dapat menghadirkan ketenangan jiwa. Dan juga kita perlu untuk mengenali faktor-faktor penyebab yang membuat seseorang bisa

⁴ Dwi Latifatul Fajri, *pengertian self healing dan cara melakukannya*. Diakses pada 19 November 2021, <https://katadata.co.id/safrezi/berita/6197460447a80/pengertian-self-healing-dan-cara-melakukannya>

⁵ Wahyu Suryana, *Self Healing dalam islam, seperti apa?*. Diakses pada 23 Januari 2022, <https://www.Republika.co.id/berita/r65qcz366/self-healing-dalam-islam-seperti-apa>

terluka secara psikologis, seperti ekspektasi, perkataan dan perlakuan dari orang lain. Dan ada pula yang merasakan kehilangan, kegagalan, perilaku diri sendiri dan lain-lain.⁶

Dari rasa luka bathin dalam diri itulah yang memunculkan istilah *self healing*. *Self Healing* merupakan proses pemulihan melibatkan kekuatan yang tumbuh dari diri sendiri untuk bangkit dari permasalahan psikologis yang dialaminya. *Healing* merupakan tindakan yang dilakukan untuk melihat kembali luka yang masih terbenam dalam diri dan biasanya memicu munculnya ingatan atau peristiwa yang menyimpannya.⁷

Kebanyakan manusia sekarang banyak mengunjungi tempat-tempat untuk menenangkan hati mereka, seperti pantai, gunung, dan lain-lain baik dari dalam negara maupun luar negara, contohnya wisatawan dari luar negara, menurut badan pusat statistik (BPS), jumlah kunjungan wisatawan mancanegara ke Indonesia mencapai 510.246 pada data bulan Agustus 2022, pada bulan Agustus 2021 kunjungan wisatawan dari luar negeri mencapai 118.533, jumlah kunjungan wisatawan luar negeri dari tahun sebelumnya ke tahun 2022 meningkat sekitar 330,46%.⁸

Beberapa cara *self healing* yang sering dilakukan didalam masyarakat

⁶ Uii, ac .id, yuk kenali cara self healing yang islami, 17, Januari, 2022. <https://www.uii.ac.id/yuk-kenali-cara-self-healing-dalam-islam>.

⁷ Siti Khafifah, “ Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress,” h 8-9

⁸ Cindy Mutia Annur, Jumlah kunjungan wisatawan mancanegara ke Indonesia . <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/04/kunjungan-wisatawan-asing-ke-indonesia-naik-lagi-pada-agustus-2022>

adalah dengan mencoba duduk dengan nyaman kemudian menarik napas, mengembuskannya lagi serta melakukan itu beberapa kali bisa membantu menenangkan pikiran. Dan yang kedua yang sering dilakukan adalah refleksi diri, memaafkan diri sendiri, membuat daftar mengenai apa-apa yang akan dilakukan, melakukan kegiatan positif, olahraga rutin, dan tidur cukup.⁹

Ada beberapa cara self healing menurut agama islam, diantaranya: Sholat. Di dalam surah al baqarah ayat 153, Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ۖ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

wahai orang orang yang beriman, mohonlah pertolongan kepada allah dengan sabar dan shalat, sungguh, allah beserta orang orang yang sabar

Di dalam surah al baqarah ayat 153 yang penulis baca, disitu allah jelaskan bahwa meminta pertolongan kepada allah adalah dengan sabar dan shalat, bukan dengan mengunjungi tempat wisata, karena salah satu cara agar sembuh dari segala yang kita rasakan dan lalui adalah dengan bersabar dan shalat, karena manusia adalah sebagai makhluk individu, sosial, dan makhluk allah, pastinya akan menjalin hubungan dengan allah baik segala bidang dan segala apa yang di rasakan dan lalui,¹⁰ dengan begitu manusia akan mendapatkan ketentraman.

⁹ Dwi Latifatul Fajri, *pengertian self healing dan cara melakukannya*. Diakses pada 19 November 2021, <https://katadata.co.id/safrezi/berita/6197460447a80/pengertian-self-healing-dan-cara-melakukannya>

¹⁰ Prof,Dr,Saiful Akhyar Lubis,MA,*Konseling islami dalam komunitas pesantren*,citapustaka media,medan,januari, 2015. h 60

Dalam tafsir al azhar karya h. abdul malik karim amrullah atau yang biasa di sebut buya hamka dijelaskan mengenai surah al baqarah ayat 153 bahwa disebutkan manusia harus sabar terhadap apa yang di jalani,hati yang teguh, dan pengorbanan pengorbanan, dan kita sebagai makhluk yang ber iman kepada allah wajib sabar, hanya dengan sabar kita akan sampai pada apa yang kita maksud,¹¹ketika seseorang gelisah, dan hati kita tidak senang akan yang yang di rasakan, bisa jadi seseorang akan memandang gelap hidup ini, maka seseorang harus menenangkannya dengan ber sabar dan shalat. Dalam sejarah islam, kita tahu bahwa sosok nabi sekalipun pernah mengalami kesedihan dan ketakutan. Seperti dalam Al Qur'an surah Yusuf ayat 84 tentang kisah nabi Yaqub yang kehilangan anak tercintanya Yusuf. Surah itu menggambarkan suasana hati Nabi Yaqub yang diliputi kesedihan mendalam. Kisah nabi Yaqub memberi hikmah bahwa suasana hati yang ada di dalam diri manusia merupakan keadaan emosi yang tidak dapat ditolak kehadirannya. Dan keimanan yang ada dalam hati yang nantinya akan menjadi penolong bagi manusia untuk mendapatkan jalan keluar.

Dan dari kisah yang berbeda, pada saat nabi Muhammad Saw sedang dalam peperangan atau perjalanan yang jauh, beliau memerintahkan kepada Bilal untuk beristirahat dengan shalat. Shalat itu dilakukan untuk mengobati penyakit-penyakit, seperti persepsi yang salah terhadap diri sendiri maupun orang lain, mengobati kesedihan juga keputusan.¹² Ketika seseorang melaksanakan shalat, dia akan berdiri menghadap Allah Swt dengan penghayatan yang khusuk.

¹¹ H.Abdul malik karim amrullah,tafsir al azhar,h 360

¹² Hijab Lifestyle, *self healing terbaik menurut islam*, Diakses pada 24 Januari 2022 <https://kumparan.com/hijab-lifestyle/self-healing-terbaik-menurut-islam-1xMjleimP3V>

Manusia yang berdiri dihadapan sang pencipta dalam shalatnya dengan khusuk akan membuatnya mendapatkan energy positif yang menciptakan ketenangan hati dan perasaan aman. Melalui shalat, ketidakstabilan emosi, beban masalah, lelah fisik, dan berbagai permasalahan lainnya akan menghilang. Inilah mengapa shalat merupakan obat untuk berbagai penyakit sekaligus penolong bagi manusia. *Self healing* bertujuan untuk menentramkan hati manusia. Selain shalat, berzikir juga dapat kita lakukan untuk mendapatkan hati yang tenang.

Di dalam ayat ini sudah jelas allah mengatakan bahwa ketika sedang menghadapi kesulitan, luka bathin, kegelisahan, kepada allah lah meminta pertolongan yaitu dengan sabar dan shalat, dengan shalat kita akan mendapatkan ketenangan dan dengan shalat segala keresahan yang di rasakan akan hilang, sebagaimana yang seseorang rasakan sendiri ketika seseorang shalat, segala hal yang menjadi pikiran akan perlahan hilang, dari sini dapat di pahami, ketika ada yang menjadi beban dalam diri maka perbanyak lah shalat, baik dari shalat yang fardhu, tahajjud, dhuha dan lainnya.

ketika bersedih, apa yang di lakukan? rebahan di kasur, mager seharian, mengurung diri di kamar dengan bersimbah air mata?, dan sebagainya, padahal islam telah memberikan tips yang terbaik, yaitu dengan membuka lembaran lembaran qur'an yang mulia, dengan memohon kepada allah dan mendekatkan diri kepadanya, dengan begitu segala apa yang sedang kita rasakan dan lalui yang berbentuk kesedihan akan allah datangkan kebahagiaan sebagai gantinya.¹³ Tidak

¹³ Ummu Kalsum Iqt, *Self Healing with qur'an*, Syalmahat publishing, karya ilmiah, cet,1 2022

ada petunjuk cara menghilangkan segala kegelisahan yang kita alami atau kesedihan yang kita rasakan kecuali dengan, memohon pada Allah, kembalikan semua rasa sedih padanya, pasti Allah akan menghibur dan meringankan segala beban yang ada, selalu ada Allah dimana pun dan bagaimana pun keadaan kita.¹⁴

Al Qur'an hadir sebagai obat atas segala penyakit penyakit hati yang mendera. kecuali bagi mereka yang sengaja menjauh dari Allah. Al Qur'an adalah obat bagi jiwa jiwa yang gersang ataupun tangguh, cahaya bagi siapa saja, tanpa terkecuali, di dalamnya penuh keberkahan.¹⁵

Keseluruhan isi al-qur'an adalah petunjuk hidup bagi manusia, yang di dalamnya tidak ada keraguan. Allah Swt, telah menerangkan hal demikian dalam Qs. Al baqarah /2: 2.

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ ۙ فِيْهِ ۙ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

Kitab (Al Qur'an) ini tidak ada keraguan di dalamnya; (ia merupakan) petunjuk bagi orang orang yang bertakwa

Al –Qur'an sebagai petunjuk manusia. Al Qur'an memuat hal hal yang berhubungan dengan manusia. Mulai dari aspek perilaku manusia (psikologi), persoalan jiwa, sosial, dan lain sebagainya. Al Qur'an hadir sebagai karunia dan kasih sayang Allah Swt. Kedamaian hati kita hanya akan di temukan saat bersama

¹⁴ Ibid, hal 175

¹⁵ Ibid, hal 170

allah, saat kita menambatkan segala masalah dan kebahagiaan hanya pada allah, tenang dalam artian emosi menjadi teduh, tanpa ada rasa memberontak. Kedamaian hati hanya kita peroleh saat membaca firmanNya, mendengar petunjuknya, melalui dari mengaji sendiri maupun dari orang lain.

Rasulullah saw, senang mendengar al qur'an dari lisan sahabat atau orang lain,sebari merenungi makna makna nya, lalu meneteskan air mata haru. lantas, bagaimana respon kita pada qur'an hari ini? apakah kita telah menemukan kedamaian pada al qur'an? apakah al qur'an telah menjadi pelarian kita setiap hari?¹⁶

'Aidh al qarni pernah menuliskan bahwa:"riuhnya permasalahan hidup, kegelisahan orang orang sekitar, dan pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain sangat potensial untuk menggoyahkan jiwa, menguras kekuatan fisik, dan mencabik cabik ketenangan hati, dalam suasana seperti itu,ketenangan hanya anda dapatkan dalam kitab allah dan berdzikir kepadanya."¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas perasaan susah dan gelisah dapat menimpa setiap orang, laki-perempuan, kaya-miskin tanpa mengenal batas tatsus dan usia. Benar luka kesedihan yang menimpa setiap manusi berbeda kadar yang ia terima. Sebahagian mampu mengatasinya dan sebahagian lagi yang terjadi sebaliknya, mereka tidak mampu mengendalikannya. Diantara upaya yang dilakukan manusia untuk mengendalikan dengan menikmati alam dengan segala aktifitas yang dapat menghibur dirinya atau yang sering disebut *healing*. Sedangkan di dalam

¹⁶ Ibid, hal 171

¹⁷ Ibid, hal 172

islam upaya yang allah suruh ketika seseorang tertimpa hal tersebut adalah dengan sabar dan shalat. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “*Self healing dalam al qur’an (Studi analisis tafsir maudhu’i)*. Penelitian ini berusaha menemukan cara *self healing* dari surah al baqarah ayat 153, berdasarkan temuan sikap yang peneliti temukan di dalam surah al baqarah ayat 153 ini, poin poin yang peneliti dapati tentang penyembuhan diri dalam perspektif al qur’an, harapan peneliti dari hasil penelitian ini menemukan sebuah cara atau solusi yang sederhana dan tepat sasaran guna menyembuhkan luka bathin seseorang ataupun hal hal yang di alaminya yang tidak sesuai dengan yang ia dapati serta cara agar bisa terlepas dari hal hal yang menyebabkan luka batin.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis menarik suatu rumusan masalah agar pembahasannya lebih terarah dan sistematis. Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana pemaparan Al-Qur’an dan penafsirannya terhadap makna ayat-ayat yang berkenaan dengan *Self Healing*?

Sedangkan batasan masalahnya sebagai berikut:

1. Deskripsi ayat- ayat *Self Healing* dalam Al-Qur’an
2. Penafsiran ayat- ayat *Self Healing* dalam Al-Qur’an

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Dalam pembahasan ini tentu tidak terlepas dari tujuan dan kegunaan yang hendak dicapai. Maka adapun tujuannya adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana deskripsi ayat- ayat *Self Healing* dalam Al- Qur'an
2. Untuk mengetahui apa makna penafsiran *Self Healing* dalam Al- Qur'an

2. Kegunaan penelitian

Berdasarkan tujuan penulis skripsi di atas, maka peneliti memiliki harapan besar agar skripsi ini sedikit banyaknya dapat memberikan manfa'at, seperti:

- a. secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih keilmuan dalam ilmu tafsir terutama untuk jurusan Ilmu Alqur'an Dan Tafsir, STAIDA payakumbuh.

- b. secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat kontribusi bagi perkembangan studi Alqur'an dan dapat membawa ke intelektualan di bidang Alqur'an.

D. Penjelasan judul

1. Self

Self adalah segala anggapan, perasaan, sikap dan keseluruhan psikologi yang dirasakan seseorang tentang dirinya sebagai individu yang bertindak laku sesuai dengan dirinya.¹⁸

3. Healing

Istilah *Healing* berasal dari kata dasar “heal” yang berarti menyembuhkan, membuat sembuh, dan menjadi waras. Maka dari itu, ‘*healing*’ adalah suatu proses yang berupaya untuk meringankan dan memulihkan beban mental seorang individu melalui penanaman perspektif yang positif dan realistis terhadap diri sendiri¹⁹

4. Al Qur'an

Secara bahasa diambil dari kata: **قراء - قراءه - قراءه** yang berarti sesuatu yang di baca. Artinya mempunyai makna anjuran kepada ummat islam untuk membaca al qur'an. Menurut M. Quraish shihab, al qur'an secara harfiyah adalah bacaan yang sempurna. Al qur'an merupakan suatu nama pilihan Allah yang tepat, karena tiada suatu bacaanpun sejak manusia mengenal tulis baca lima ribu tahun yang lalu yang dapat menandingi Al

¹⁸ <https://www.e-jurnal.com> 03,2014

¹⁹ Rifda Arum, pengertian healing adalah: manfaat, dan trauma healing, <https://www.gramedia.com/literasi/healing-adalah/>

Qur'an, bacaan sempurna lagi mulia.²⁰

Jadi *Self Healing* dalam Al-Qur'an adalah penafsiran ayat tentang *Self Healing* dalam Al-Qur'an.

E. Penelitian yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang di pandang relevan dengan penelitian ini, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Nur Zakiah di (IIQ) Jakarta yang berjudul *menjaga kesehatan mental dengan self healing*,²¹ hasil penelitian dari Nur Zakiah adalah sejalan dengan konsep self healing dimana sel sel dalam tubuh manusia memiliki kecerdasannya sendiri untuk menyembuhkan, memperbaiki, dan merawat tubuh fisik maupun mental yaitu dengan shalat yang berupa kewajiban sehari hari, merupakan relaksasi jeda antar aktivitas, selain shalat, puasa juga merupakan bagian dari *self healing*, dimana puasa memperbaiki kerusakan yang ada di dalam tubuh dan melenyapkan racun-racun yang telah lama tinggal di tubuh. Di dalam penelitian Nur Zakiah, dzikir juga termasuk bagian dari *self healing*.

Di dalam jurnal Andri Yulian Christyanto, Imas Kania Rahman, dan Didin Hafidhuddin yang berjudul *metode self healing dalam kitab minhajul 'abidin karya imam ghazali*, penyebab terjadinya self healing adalah dengan di datangkannya berupa²² ujian oleh Allah di dalam hidup setiap manusia, datangkannya

²⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), p.3

²¹ Nur Zakiah, "*Menjaga Kesehatan Mental Dengan Selg Healing*." *Tesis*, (Jakarta, 28 Februari 2022)

²² Andri Yulian, "*Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al- Ghazali*."

cobaan inilah yang membuat manusia kadang stress, dari stress inilah munculnya kata *self healing*, dalam kitab minhajul 'abidin karya imam ghazali peneliti menemukan tujuh cara mengobati *self healing*, yaitu dengan cara: mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur.

Naimatul mardiyah di dalam judul nya *penerapan qur'anic healing dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada seorang lansia di panti tresna werdha hargo dedali Surabaya*, penerapan qur'anic healing melalui 4 tipe metode, yaitu: dengan menggunakan ayat ayat al qur'an, sunnah nabi, dan do'a do'a ma'tsur yaitu meresapi al qur'an sebelum tidur, dzikir pagi dan petang, mengkaji tiga ayat pilihan, dan do'a penyembuh. Hasil yang di dapat adalah menghasilkan rutinitas baru klien dalam mendekatkan diri kepada allah swt melalui penyembuhan qur'anic sehingga cemas akan kematian klien mampu di atasi dengan persiapan yang terus dilakukan pada masa tuanya nanti.²³

F. metodologi Penelitian

Dalam proses pengumpulan data penelitian ini, penulis menggunakan pengumpulan data (library research). Dan untuk mengumpulkan ayat ayat tersebut dengan metode maudhu'i (tetmatik). Disebut penelitian kepustakaan karena data data atau bahan yang di perlukan dalam menyelesaikan penelitian

Jurnal Bimbingan dan konseling, vol, 6, no.2 (1 Juni 2021): 189

²³ Naimatul mardiyah, *Penerapan Qur'anic Healing Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*, (Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018" (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya), 1.

ini berasal dari perpustakaan baik berupa buku, jurnal, artikel dan lain lain sebagainya. Ada du jenis data yaitu primer dan sekunder.

G. kerangka Penelitian

1. Self healing

Menurut ilmu psikologi, *self healing* adalah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari masalah masalah yang sedang di hadapi dan apa yang sedang di alami untuk memulihkan diri dari luka yang dirasakan.untuk memahami diri sendiri,menerima ketidak sempurnaan agar membentuk pikiran yang positif dari apa yang telah terjadi,agar menjadikan seseorang lebih tegar dan lebih memahami diri sendiri.

Healing bisa saja dilakukan sendiri atau oleh tiap individu atau ber kelompok, bisa saja liburan menjadi *self healing* kalau misalkan aktivitas yang dilakukannya selama liburan membantunya untuk memulihkan dirinya dari yang ia rasakan.

2. Self healing dalam al qur'an

Al qur'an memandang *self healing* itu merupakan sifat manusiawi

yang di berikan allah swt, baik ia berupa perasaan atau tindakan, contoh nya pada surah al baqarah ayat 153 allah menceritakan tentang nabi muhammad saw sedang dalam perjalanan, kemudian nabi memerintahkan bilal untuk istirahat dengan shalat, shalat dilakukan untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit dan akan mendapatkan energi yang positif yang menciptakan perasaan aman dan ketenangan hati, dan berbagai permasalahan lainnya, itulah mengapa shalat merupakan obat untuk berbagai penyakit sekaligus penolong bagi manusia.

H. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam penulisan skripsi ini, penulis membagi nya menjadi empat bab sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan yang mencakup pembahasan tentang latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penjelasan judul, metodologi penelitian, sistematika penulisan, dan kajian kepustakaan.

Bab kedua, yaitu landasan teoritis yang mengemukakan tentang pengertian *self healing* dan *self healing* di dalam al qur'an, cara mengatasinya dan hasil yang diperoleh dari yang di teliti.

Bab ketiga, pembahasan yang terdiri dari mendeskripsikan ayat ayat yang

berkaitan dengan *self healing*, dan penafsiran *self healing* menurut tafsir maudhu'i.

Bab ke empat, memaparkan penutup, yakni kesimpulan yang di dapat oleh penulis dalam penelitian serta saran yang berkenaan dengan permasalahan dari pembahasan yang penulis teliti

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Yulian, “*Metode Self Healing* dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali.” *Jurnal Bimbingan dan konseling*, vol, 6, no.2 (1 Juni 2021): 189
- Aulia Putri, Dinda.” Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al Qur’an(Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi). “Skripsi S1.,Institut Ilmu Al Qur’an Jakarta, 2021
- Cindy Mutia Annur,*Jumlah kunjungan wisatawan mancanegara ke indonesia* .
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/04/kunjungan-wisatawan-asing-ke-indonesia-naik-lagi-pada-agustus-2022>
- Dwi Latifatul Fajri, *pengertian self healing dan cara melakukannya*. Diakses pada
19 November 2021,
<https://katadata.co.id/safrezi/berita/6197460447a80/pengertian-self-healing-dan-cara-melakukannya>
- Dwi Latifatul Fajri, *pengertian self healing dan cara melakukannya*. Diakses pada
19 November 2021,
<https://katadata.co.id/safrezi/berita/6197460447a80/pengertian-self-healing-dan-cara-melakukannya>
- Hayyan Al-Farmawi, Abd. “Al-Bidayah Fi al-Tafsir al-Maudhu’I.” Dalam

- Metodologi Ilmu Tafsir, ed. Ma'mun Mu'min. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2016
- Hijab Lifestyle, *self healing terbaik menurut islam*, Diakses pada 24 Januari 2022
<https://kumparan.com/hijab-lifestyle/self-healing-terbaik-menurut-islam-1xMjleimP3V>
- M. Quraish Shihab, Wawasan Al-qur'an, (Bandung: Mizan, 1996), p.3
- Mabrurah. "Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat Ayat Psikologi). " Tesis S2, Institut Ilmu Al- Qur'an Jakarta, 2021
- Mu'min, Ma'mun. Metodologi Ilmu Tafsir. Yogyakarta: Idea Press, 2016.
- Naimatul mardiyah, *Penerapan Qur'anic Healing Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*, (Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018" (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya), 1.
- Nor Zakiah, "*Menjaga Kesehatan Mental Dengan Selg Healing.*" Tesis, (Jakarta, 28 Februari 2022)
- Postingan Instagram, @wawasan. ilmu
- Prof, Dr, Saiful Akhyar Lubis, MA, *Konseling islami dalam komunitas pesantren*, citapustaka media, medan, januari, 2015. h 60
- Qattan, Manna', Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an, terj. Aunur Rafiq. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2005
- Rifda Arum, pengertian healing adalah: manfaat, dan trauma healing,

<https://www.gramedia.com/literasi/healing-adalah/>

Siti Khafifah, “ Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress,” h 8-9

Staf Bahasa Infra,Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris (Jakarta:Infra Pustaka, 2013), h 60

Uii, ac ,id, *yuk kenali cara self healing yang islami*, 17, Januari, 2022.

<https://www.uui.ac.id./yuk-kenali-cara-self-healing-dalam-islam.>

Ummu Kalsum Iqt, *Self Healing with qur'an*, Syalmahat publishing, karya ilmiah, cet, 1 2022

Wahyu Suryana, *Self Healing dalam islam,seperti apa?*. Diakses pada 23 Januari 2022,