

***SELF HEALING* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN (KAJIAN
TAFSIR TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

SKRIPSI

**OLEH
WITRIA NAFISAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2023**

***SELF HEALING* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR`AN (KAJIAN
TAFSIR TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir

Oleh
Witria Nafisah
190103020105

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR`AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Witria Nafisah
NIM : 190103020105
Tempat/Tanggal Lahir : Pagatan/12 April 2001
Jurusan/Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas/Program : Ushuluddin dan Humaniora

menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, "*Self Healing* dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi)" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin,

Yang membuat pernyataan,



Witria Nafisah

Witria

ORIGINALITY REPORT

21% SIMILARITY INDEX	18% INTERNET SOURCES	12% PUBLICATIONS	15% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to IAIN Pekalongan Student Paper	2%
2	statik.unesa.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	2%
4	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	2%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	2%
6	repository.iiq.ac.id Internet Source	1%
7	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
8	repository.ptiq.ac.id Internet Source	1%
9	e-journal.iainsalatiga.ac.id	

	Internet Source	1 %
10	ejournal.uinsaid.ac.id Internet Source	1 %
11	Mohammad Takdir. "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", Jurnal Studia Insania, 2017 Publication	1 %
12	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	1 %
13	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	1 %
14	jurnal.umsb.ac.id Internet Source	1 %
15	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1 %
16	pendakianmenujusurga.files.wordpress.com Internet Source	1 %
17	Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya Student Paper	1 %
18	www.detik.com Internet Source	1 %
19	archive.org Internet Source	1 %

PERSETUJUAN SKRIPSI

***SELF HEALING* DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (KAJIAN
TAFSIR TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Witria Nafisah

190103020105

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diujikan kepada Tim Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag

NIP. 197304112002121002



Riza Saputra, MA

NIP. 198910252019031016

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Riza Saputra, MA

NIP. 198910252019031016

Tanggal,

2023

PENGESAHAN SKRIPSI

SELF HEALING DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Witria Nafisah

190103020105

Telah diajukan pada Tim Penguji






Pada Rabu, 26 Juli 2023

Tim Penguji

Nama

1. Dr. Norhidayat, M.A (Ketua Penguji)
2. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (Penguji 1)
3. Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag (Penguji 2)
4. Riza Saputra, M.A (Penguji 3)
5. M. Rijal, M. Ag (Notulis)

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT., karena berkat rahmat, hidayah dan taufik-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul *Self Healing* dalam Perspektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik dengan Pendekatan Psikologi)”. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan umat Islam Nabi Muhammad SAW. beserta para sahabat, *tabi'it-tabi'at* serta pengikut beliau hingga hari kiamat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan tidak terlepas dari kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari para guru dan dosen. Selain itu, penulis juga menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak tentunya berkah dari Allah SWT. sehingga kendala yang penulis hadapi dapat diatasi. oleh karena itu, pada kesempatan ini, dengan ketulusan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah menyetujui skripsi ini.
2. Bapak Riza Saputra, MA. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir yang memberikan arahan dan persetujuan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. Wardani, M. Ag. Selaku pembimbing I dan Bapak Riza Saputra, MA. Selaku pembimbing II yang tidak pernah lelah memberikan arahan serta motivasi dari awal sampai penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepala Perpustakaan UIN Antasari Bnjarmasin dan Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan jasa dalam peminjaman buku-buku yang diperlukan penulis untuk penelitian serta seluruh Civitas Akademika UIN Antasari Banjarmasin yang tidak bisa disebutkan satu-satu, penulis ucapkan terima kasih.
5. Kepada seluruh keluarga, khususnya Bapak dan Ibu saya, bapak H.Helmani dan Ibu Badariah, dan Adik saya Nida Sofia yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan motivasi terhadap penulis. Terima kasih banyak atas segala pengorbanan, jerih payah dan kesabaran yang dilakukan hingga saya bisa berada hingga pada titik ini.
6. Teman-teman seperjuangan penulis di jurusan Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir angkatan 2019, yang tidak pernah henti memberikan semangat, dukungan, bantuan serta bimbingan kepada penulis. Semoga Allah SWT. selalu melimpahkan rahmat dan kebahagiaan serta keberkahan kepada mereka semua juga pahala yang berlipat ganda.

Akhirnya, dengan mengharap rida dan karunia-Nya semoga tulisan ini dapat bermanfaat serta menjadi amal ibadah di sisi-Nya. Aamiin.

Banjarmasin, 15 Juli 2023

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI

1.	ا	:	A		16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B		17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T		18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts		19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J		20.	ف	:	F
6.	ح	:	<u>H</u>		21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh		22.	ك	:	K
8.	د	:	D		23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz		24.	م	:	M
10.	ر	:	R		25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z		26.	و	:	W
12.	س	:	S		27.	هـ	:	H
13.	ش	:	Sy		28.	ء	:	`
14.	ص	:	Sh		29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh					

1. Vokal

Vokal dalam bahasa arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal dan monoftong dan rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	a	Fathah
ِ	i	Kasrah

ـَ	u	Dhammah
----	---	---------

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَال) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الدِّوَان) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah. Misalnya, kata (الضَّرُورَة) tidak ditulis adh-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Nama
ـَـيْ	ai	a dan u
ـَـوْ	au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih vokal panjang (*mad*), yang dalam bahasa arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
يَا	Â	a dengan topi di atas
يِي	Î	i dengan topi di atas
بُو	Û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiah maupun huruf kamariah. Contoh: al-rijâl bukan ar-rijâl, al-dîwân bukan ad-dîwân.

4. *Syiddah (Tasydîd)*

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (◌ْ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf menerima tanda *syiddah* itu terletak kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiah. Misalnya, kata (الضَّرْوَرَة) tidak ditulis adhdharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

5. **Ta' Marbutah**

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/ (lihat contoh 1 dibawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*na't*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1.	طَرِيقَةٌ	Tharîqah
2.	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّة	Al-Jâmi'ah al-Islâmiyyah
3.	وَحَدَّةُ الْوُجُوْد	Wahdah al-Wujûd

6. **Huruf Kapital**

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan

yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, mislanya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab, Misalnya ditulis Abdussalam al-Palimbani, tidak ‘Abd al-Samad al-Palimbânî, Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî

7. Cara Penulisan Kata

setiap kata, baik kata kerja (*fi’l*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara berpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
ثَبَّتَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحُرُوكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	al- <u>h</u> arakah al-‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	asyhadu an lâ ilâha illa allaâh

مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤَيِّرُكُمْ اللَّهُ	yu`tsirukum allâh
الْمَظَاهِرِ الْعَقْلِيَّةِ	al-mazhâhir al-‘aqliyyah
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاعِ	hub al-istithlâ’
الْمَادَّةُ الْمَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	al-mâddah al-mashnû’ah min al-hayawân
طَرْفُ الْعَيْنِ	tharf al-‘ayni
الْمُسَاهَمَةُ	al-musâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	man salaka tharîqan

ABSTRAK

Witria Nafisah, 190103020105, *Self Healing* Dalam Pespektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik Dengan Pendekatan Psikologi), Pembimbing I Prof. Dr. H. Wardani, M, Ag, Pembimbing II Riza Saputra, MA. Pada Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2023

Kata kunci: *self healing*, Al-Qur`an, tematik, psikologi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya manusia yang dihadapkan dengan berbagai permasalahan kehidupan secara berkelanjutan yang menyebabkan keresahan, kegelisahan, stres hingga berpengaruh pada kesehatan mental, bahkan tidak jarang seseorang yang meakhiri hidupnya dikarenakan tidak mampu menerima masalah yang dihadapinya. Permasalahan tersebut beberapa diantaranya disebabkan oleh berbagai krisis dalam kehidupan pribadi-keluarga-masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat kemajuan teknologi-industri-modernisasi.

Oleh karena itu, pemahaman terhadap agama khususnya Al-Qur`an sangatlah penting, karena didalamnya memuat hal-hal yang berhubungan dengan manusia. Al-Qur`an memberikan petunjuk kepada muslim tentang cara bersikap dalam mengendalikan atau menghadapi persoalan, baik dari aspek perilaku jiwa manusia, spiritual, sosial, dan moral. Disisi lain, muncullah istilah dalam psikologi, yaitu *self healing* sebagai solusi untuk seseorang dalam menyembuhkan gangguan pada kesehatan mental secara mandiri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan dan 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.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penulis menggunakan metode penelitian *library research* (penelitian kepustakaan) dengan pendekatan psikologi yakni dilihat dari penelitian ilmiah ilmu psikologi mengenai *self healing* berdasarkan ayat-ayat pada Al-Qur`an. Penelitian ini menerapkan metode tafsir tematik dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan *self healing* dan menelaah referensi atau literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan tentang *self healing* dari segi tafsir dan psikologi, buku-buku keislaman dan artikel-artikel.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah: *Pertama*, faktor-faktor yang mempengaruhi terganggunya kesehatan mental dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi ujian dan cobaan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya (QS. al-Anbiyâ`/21: 35 dan QS. al-'Ankabût/29: 2-3), dan perubahan lingkungan sosial (QS. ar-Ra'd/13: 11). Kemudian faktor internal disebabkan kesalahan manusia sendiri (QS. al-Syûrâ/42: 30), sehingga muncullah sikap buruk atau akhlak buruk seperti was-was (QS. al-Nâs/114: 4-5), putus asa (QS. Yusuf/12: 87), sombong (QS. Luqmân/31: 18),

dengki (QS. Âli Imrân/3: 120), pemaarah (QS. Âli Imrân/3: 134), dan berburuk sangka (QS. al-Hujurât/49: 12). Akhlak buruk yang disebutkan berpotensi untuk menjadikan seseorang terganggu kesehatan mentalnya. *Kedua*, ayat-ayat mengenai metode *self healing* ditinjau pendekatan psikologi ialah sebagai berikut: memaafkan (*forgiveness*) (QS. Al-Hijr/15: 85), bersyukur (*gratitude*) (QS. Ibrâhîm/14: 7), sabar dan sholat (relaksasi) (QS. Al-Baqarah/ 2: 153 dan 45), zikir (QS. ar-Ra'd/13: 28), rida (*self compassion*) (QS. Al-Bayyinah/98: 8), *muhâsabah* (*self management*) (QS. al-Hasyr/59: 18), dan berpikiran positif (QS. al-Hujurât/49: 12). Pengajaran pada ayat-ayat ini ini mampu menjadikan seseorang lebih bijaksana dan lebih tegar dalam menghadapi suatu persoalan hidup.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
BUKTI CEK PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Definisi Operasional	6
E. Penelitian Terdahulu	8
F. Metode Penelitian	10
G. Sistematika Penelitian	14
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>SELF HEALING</i>	16
A. Pengertian <i>Self Healing</i>	16
B. Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental	18
C. Metode <i>Self Healing</i> Antara Al-Qur`an dan Psikologi	20
D. Tujuan dan Manfaat <i>Self Healing</i>	24
E. Macam-Macam <i>Self Healing</i>	25
F. Integrasi antara Solusi Al-Qur`an dan Psikologi dalam <i>Self Healing</i>	29
BAB III AJARAN AL-QUR`AN TENTANG <i>SELF HEALING</i>	32
A. Faktor-Faktor Terganggunya Kesehatan Mental	32
B. Metode <i>Self Healing</i>	40
BAB IV AYAT AL-QUR`AN TENTANG <i>SELF HEALING</i> DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI.....	55
A. Ayat-Ayat Al-Qur`An Tentang Penyebab Terganggunya Kesehatan Mental	55
B. Metode <i>Self Healing</i> yang Diajarkan Al-Qur`An Ditinjau dari Pendekatan Psikologi	63

BAB V PENUTUP	76
A. Simpulan	76
B. Saran-Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-IAMPIRAN	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	91