

BAB IV

PENAFSIRAN AYAT-AYAT *SELF HEALING*

A. Penafsiran Hasbi ash-Shiddieqy Terhadap Ayat-Ayat *Self Healing* dalam Al-Qur'an

Berikut ayat-ayat *self healing* dalam Al-Qur'an dan penafsiran Hasbi ash-Shiddieqy terhadap ayat-ayat tersebut:

1. Doa (al-Anbiyâ'/71/21: 88)

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ، وَكَذَلِكَ نُجِّي الْمُؤْمِنِينَ

*Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman.*¹

Kami memperkenankan doa dan Kami menerima tobatnya, Kami menggerakkan ikan yang menelan Yûnus itu menuju pantai dan memuntahkannya kembali dari dalam perutnya dengan selamat, sesudah beberapa jam Yûnus berada dalam kegelapan perut ikan.

Sebagaimana Kami melepaskan Yûnus dari malapetaka yang menyimpannya, begitu pulalah Kami melepaskan semua orang yang beriman dari berbagai macam kesulitan, apabila mereka memohon pertolongan Kami dengan sepenuh jiwa raganya.

Kemudian Hasbi ash-Shiddieqy mengutip perkataan al-Razi yang menyebutkan bahwa:

Hendaklah seseorang yang akan memohon perlindungan kepada Allah lebih dahulu bertauhid sesudah itu bertasbih dan memuji Allah, sesudah itu

¹Al-Qur'an dan Terjemahannya.

memohon ampun dan barulah berdoa. Cerita ini akan diterangkan kembali dalam surah al-Shaffât dan surah al-Nûr.²

Dalam hal ini Hasbi ash-Shiddieqy mengaitkannya dengan cerita nabi Zakaria yang berdoa kepada Allah agar dianugerahi anak dan doa nabi Zakaria pun dikabulkan oleh Allah swt. yang dibahas pada awal-awal surah Maryam. Dengan Hasbi mengaitkan cerita nabi Yûnus dengan nabi Zakaria yang berdoa, lalu Allah kabulkan seolah menunjukkan dan menjadi penguat bahwa doa orang mukmin pasti akan dikabulkan oleh Allah.

2. Salat dan Sabar (al-Baqarah/87/2: 153)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu.*³

Ketika seseorang mendapatkan persoalan di dalam hidupnya, maka hendaklah ia melawannya dengan kesabaran dan kuatkanlah jiwa dalam menghadapinya. Kemudian laksanakanlah salat agar keimanan kepada Allah semakin kukuh sehingga kesulitan atau persoalan apapun yang dihadapi akan mengecil dan dapat diatasi.

Menurut Hasbi ash-Shiddieqy, pada ayat di atas Allah hanya memerintahkan untuk bersabar dan salat saja dikarenakan sabar merupakan suatu amalan batin yang paling berat untuk dilakukan, dan salat merupakan amalan lahir yang paling berat untuk dilaksanakan. Di dalam salat terdapat *khudû'* (ketundukan) dan penyerahan diri kepada Allah. Dalam pelaksanaan salat, seorang hamba menghadap kepada Allah dengan seluruh jiwa raganya

²Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 1: 2639-2640.

³Al-Qur'an dan Terjemahannya.

sehingga dapat merasakan kebesaran Tuhan Pencipta alam. Oleh karena itu, ketika Rasulullah saw. menghadapi persoalan yang berat atau ada hal yang membebani beliau, maka beliau akan segera melaksanakan salat dan membaca ayat ini.

Allah menolong orang-orang yang sabar dan mengabulkan doa mereka, orang yang memperoleh pertolongan Allah, tidak ada yang mampu mengalahkannya. Orang yang kacau dan risau pikirannya, menyebut nama Allah, jiwa orang yang lupa kepada Allah penuh dengan berbagai kerisauan walaupun dia memiliki dunia. Sebagaimana *sunnatullah* yang berlaku bahwa seseorang akan memperoleh kemenangan atau keberhasilan ketika ia terus menerus melakukannya dengan penuh kesabaran. Orang yang sabar berarti mengikuti *sunnatullah* dan tetap dalam pengawasan-Nya. Karena itu mudahlah baginya segala hal yang sulit, dan terbukalah baginya pintu yang benar. Sebaliknya, orang yang tidak bersabar, Allah tidak menyertainya, karena orang tersebut berpaling dari sunnah-Nya. Karena itu ia gagal mencapai tujuannya (sukses/kebahagian).⁴

Pada ayat di atas, Hasbi ash-Shiddieqy mengaitkannya dengan Q.S. al-Baqarah/2: 45, di sana dijelaskan bahwa sabar yang hakiki hanya dengan mengingat janji Allah tentang balasan yang baik kepada orang yang mengendalikan diri, tidak mau menuruti nafsu, sebaliknya, selalu taat kepada Allah, dan meyakini bahwa segala bencana terjadi karena ketetapan dan

⁴Teungku Muhammad Hasbi ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, vol. 1 (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), 244–245.

ketentuan-Nya. Oleh karena itu, wajiblah tunduk dan berserah diri kepada Allah.

Meminta pertolongan dengan sabar, maksudnya tetap mengikuti segala perintah, menjauhi segala larangan, dan tidak mau menuruti nafsu akan kenikmatan yang dilarang. Kemudian salat dapat dijadikan senjata untuk menyelesaikan segala permasalahan karena salat mengandung larangan berbuat kejahatan dan kemungkaran, juga mengandung pendekatan diri kepada Allah baik secara sembunyi maupun terang-terangan. Salat adalah ibadah, dan dalam beribadah itu seorang hamba bermunajat (berkomunikasi) dengan tuhan-Nya sehari lima kali.⁵

3. Zikir (al-Ra'du/96/13: 28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*⁶

Mereka yang kembali kepada Allah itulah orang-orang yang mau beriman dan hatinya memperoleh ketenangan dengan menyebut nama Allah. Maka ketahuilah, dengan menyebut nama Allah, semua jiwa yang gelisah menjadi tenang dan keluh-kesah menjadi hilang karena limpahan nur iman. Sebaliknya, apabila disebut siksa Allah atau apabila teringat kepada siksa Allah, gentarlah jiwa orang-orang mukmin.⁷

⁵Ash-Shidieqy, 1: 24.

⁶Al-Qur'an dan Terjemahannya.

⁷Teungku Muhammad Hasbi ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, vol. 3 (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), 456.

Kemudian, pada bagian ayat *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* terdapat *footnote* setelahnya, yang menyebutkan bahwa ini semakna dengan Q.S. al-Anbiyâ'/21: 50⁸, Q.S. al-Hijr/15: 9⁹, dan Q.S. Yûnus/10: 20¹⁰ yang mana ketiga ayat tersebut sama-sama bermakna Al-Qur'an. Dengan demikian dapat diketahui bahwa zikir yang dimaksudkan di sini di antaranya adalah membaca Al-Qur'an, selain dari membaca tasbih, tahlil, tahmid dan lain sebagainya yang disebutkan Hasbi dalam bukunya Pedoman Zikir dan Doa.

B. Analisis Penafsiran Hasbi ash-Shiddieqy Terhadap Ayat-Ayat *Self Healing* dalam Al-Qur'an

Pada karya-karya Hasbi ash-Shiddieqy memang tidak ditemukan term *healing* atau *self healing*, akan tetapi berdasarkan pada makna-makna yang telah dikemukakan sebelumnya dan merujuk pada tujuan serta manfaat *self healing*, Hasbi ash-Shiddieqy mengatakan bahwa ada amalan-amalan yang dapat menghilangkan kegelisahan dan mendatangkan kedamaian juga kebahagiaan sebagaimana yang telah disinggung pada bagian pendahuluan skripsi ini. Di antara amalan-amalan tersebut yang harus selalu dilazimkan oleh umat Islam untuk menyempurnakan keimanannya yaitu dengan zikir dan doa sehingga dapat menjadikannya segala penawar bagi hati yang cemas atau stres yang dialami.¹¹ Pembacaan doa dan zikir disyari'atkan dengan lisan supaya si pendoa dan si pezikir menghayati makna doa dan zikir yang dibacanya, bukan sekadar

⁸Ash-Shidieqy, 3: 2162.

⁹Ash-Shidieqy, 3: 2615.

¹⁰Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 2: 1790–1791.

¹¹Hasbi ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1956), 5.

memperdengarkan suara ucapannya itu. Memperkeras pembacaan doa dan zikir barulah mempunyai keutamaan, apabila dilakukan untuk menghindarkan diri dari hal-hal yang membuat hati ragu-ragu.¹² Kemudian melihat pada penafsiran Hasbi ash-Shiddieqy terhadap Q.S. Al-Baqarah/2: 153, bahwa salat dan sabar juga dapat dijadikan senjata sekaligus penolong dalam menghadapi segala persoalan dalam hidup.

Adapun metode *self healing* yang di tawarkan oleh Al-Qur'an di atas, ada satu pokok/syarat utama yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu iman. Hal ini dapat dilihat dari ayat-ayat *healing* yang telah dikemukakan, Q.S. al-Ra'du/13: 28 “(yaitu) orang-orang yang beriman.”, Q.S. al-Baqarah/2: 153 “Hai orang-orang yang beriman”, dan Q.S. al-Anbiyâ'/21: 88 “Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman”, semuanya ditujukan kepada orang yang beriman. Kata Hasbi, iman berarti membenarkan sesuatu dengan keyakinan yang pasti disertai dengan ketundukan dan sikap pasrah.¹³ Meyakini bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Kuasa atas segala sesuatu dan sebagai tempat bergantung atas segala persoalan dalam hidup. Keimanan sebagai pondasi utama dalam melakukan *self healing*, dan doa, salat, sabar serta zikir merupakan upaya yang dilakukan agar menjadi hamba yang dekat kepada Allah, juga sebagai media komunikasi kepada-Nya yang harus dijadikan rutinitas agar selalu terhubung sehingga membuat hati selalu merasa tenang. Ketenangan jiwa merupakan tingkat awal dari keimanan seorang hamba, karena Allah hanya menganugerahkan hal ini kepada orang-orang yang beriman. Psikolog muslim mengatakan bahwa

¹²Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 3: 2517.

¹³Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 1: 34.

ketenangan jiwa adalah pemberian dari Allah yang disimpan untuk membersihkannya. Allah memberi banyak orang kecerdasan, kesehatan, harta dan ketenaran. Sementara ketenangan jiwa akan diberikan dengan suatu ketentuan (iman).¹⁴ Setelah seseorang memiliki pondasi keimanan ini, niscaya akan mudah baginya menjalankan *healing* berdasarkan petunjuk Al-Qur'an yang dapat membuat mental semakin kuat dapat menghadapi tekanan dalam hidup.

1. *Self Healing* Melalui Doa

Doa berasal dari kata latin *precarius* (yang diperoleh dengan mengemis), dan *precari* (memohon, meminta dengan sangat). Doa adalah bahasa nurani ketika perasaan tidak bisa lagi dibendung oleh keangkuhan dan keakuan, merupakan proposal hati untuk mengantarkan segala permohonan. Doa juga dapat disebut sebagai simbol optimisme akan masa depan dan penanda bahwa manusia membutuhkan campur tangan Yang Maha Kuasa dalam kehidupannya.¹⁵ Dengan doa, seseorang akan mengerahkan pikiran yang terus menerus pada keluh-kesah atau kerisauannya dan pada kebenaran bahwa Allah adalah sebenar-benarnya tempat berkeluh-kesah. Ini membutuhkan suasana batin yang rileks dan terbuka yang terwujud dalam sikap pasif selama berdoa.¹⁶

Sebagaimana penafsiran Hasbi terhadap Q.S al-Anbiyâ'/21: 88, Hasbi mengaitkannya dengan kisah nabi Zakariya yang telah menunjukkan sikap pasif atau tawakkalnya kepada Allah, seperti yang terdapat pada awal-awal

¹⁴Muhammad Bahnasi, *Salat Sebagai Terapi Psikologi* (Bandung: Mizania, 2008), 69–70.

¹⁵Siti Rahmah, "Tasawuf Sebuah Terapi," *Alhiwar Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah* 2, no. 4 (Juli 2014): 35.

¹⁶Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007), 202.

surah Maryam, yaitu pada ayat keempat: *“Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah lemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku.”* Kemudian dilanjutkan pada ayat 5-6: *“Dan sungguh, aku khawatir terhadap kerabatku sepeninggalku, padahal istriku seorang yang mandul, maka anugerahilah aku seorang anak dari sisi-Mu, yang akan mewarisi aku dan mewarisi dari keluarga Yakub; dan jadikanlah dia, ya Tuhanku, seorang yang diridai.”* Berdasarkan ucapan nabi Zakariya ini, dapat diketahui bahwa nabi Zakariya telah melalui langkah pertama dalam proses *self healing*, yaitu dengan menyadari sumber kekhawatiran (stresor)nya, yakni tidak adanya keturunan. Selanjutnya ia bertawakkal kepada Allah dengan berdoa memohon pertolongan sebagai bentuk pengelolaan terhadap stres yang dialami.

Kemudian pada ayat 8 menunjukkan bahwa menerima kondisinya yang telah mencapai usia tua dengan rambut yang telah dipenuhi uban, bahkan istrinya pun dinyatakan sebagai seorang yang mandul, dan ia menerima bahwa kedua hal ini tidak dapat dikendalikan. Dengan kondisinya yang demikian, pada umumnya memang nabi Zakariya juga istrinya akan sulit untuk memiliki anak, dan nabi Zakariya menyadari batas kemampuannya tersebut. Solusi akhir agar ia dapat memiliki keturunan ialah dengan menggunakan sumber daya eksternal, yaitu Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu dan tidak ada yang mustahil bagi-Nya. Setelah melalui proses-proses *self healing*, maka terlepaslah nabi Zakariya dari segala kekhawatirannya dengan doa yang ia mohonkan terkabul melalui kehadiran

seorang anak laki-laki bernama Yahya, dan nama ini secara langsung diberikan Allah sebagaimana yang disebutkan pada ayat ketujuh.

Selanjutnya, secara psikologi dalam Doa terdapat aspek meditasi termasuk dalam bagian metode *self healing*. Peran doa adalah apabila seseorang memohon kepada Allah untuk menyembuhkan penyakit yang dideritanya, bukan dengan maksud setelah ia berdoa niscaya akan langsung sembuh, tetapi memohon agar Tuhan memberi taufik untuk memperoleh obat yang bisa menyembuhkan.¹⁷ Secara khusus, berdoa kepada Allah sangatlah bermanfaat karena dapat digunakan sebagai pelindung juga sebagai cara penyembuhan dari gangguan mental. Doa dapat dijadikan sebagai pelindung dengan meminta pertolongan kepada Allah agar terhindar dari stres dan semacamnya. Ketika seseorang cemas akan peristiwa yang akan datang, tentunya dengan doa ia dapat memohon perlindungan kepada Allah dari perasaan sedih ataupun duka, juga rasa takut yang dapat membuatnya tertekan. Adapun saat stres atau sakit yang menimpa seseorang dapat membuka pintu doa, apalagi bagi hamba yang dekat dengan Allah, niscaya doanya akan langsung ditanggapi oleh Allah karena Allah itu sangat dekat dengan hamba-Nya, sebagaimana dalam Q.S. al-Baqarah/2: 186, “*dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku*”.

¹⁷Ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 1: 301.

Adapun efek doa bagi jiwa dari segi medis, maka akan didapati bahwa seorang mukmin telah membebaskan dirinya dengan mengungkapkan semua beban yang ditanggung kepada Tuhan yang Maha Tinggi lagi Maha Besar. Saat berdoa ia akan merasa jiwanya menjadi lebih stabil, tenang dan bahagia karena menyadari bahwa Allah adalah pelindungnya. Bahkan pengobatan modern telah membuktikan bahwa doa mampu memperkuat jiwa seseorang, menanamkan kepercayaan dan menghapus pikiran-pikiran akan sesuatu yang belum terjadi serta menjadi peyembuhan penyakit.¹⁸ Dengan berdoa dapat membawa kepada ketenteraman dan kebahagiaan atas izin Allah. Sebelumnya, seseorang harus terlebih dahulu memahami atas doa yang dipanjatkan dan berkonsentrasi penuh serta niat yang tulus dengan harapan doanya didengar oleh Allah,¹⁹ karena sesungguhnya Allah itu Maha Mendengar doa orang yang merendahkan diri kepada-Nya dengan hati yang tulus. Selain itu juga Maha Mengetahui kebenaran iman seseorang dan kesempurnaan keikhlasannya.²⁰

Selanjutnya tentang efek doa dikemukakan oleh Herbert Benson, seorang dokter di Harvard Medical School termasuk salah seorang pelopor penelitian tentang efektivitas doa, menurutnya ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan doa yang diulang-ulang (*repetitive prayer*), ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis, antara lain berkurangnya kecepatan detak jantung, menurunnya kecepatan nafas, menurunnya tekanan darah,

¹⁸Muhammad Mahmud Abdullah, *Doa Sebagai Obat Mujarab*, trans. oleh Zaid Husein Alhamid, Cet. 1 (Jakarta: Pustaka Amani, 1998), 18.

¹⁹Syaikh Muhammad Shalih al-Munajjid, *Obat Stres ala Islam*, trans. oleh Yanti Susanti, Cet. 7 (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2007), 62–73.

²⁰Ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 3:1992.

melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Kegiatan ini disebut Benson sebagai respon relaksasi (*relaxation response*). Dari adanya mekanisme respon relaksasi inilah berbagai kesembuhan penyakit dimungkinkan dapat dijelaskan. Teknik relaksasi ini banyak digunakan dalam konseling dan psikoterapi sebagai salah satu terapi untuk mengatasi berbagai problem yang berkaitan dengan stres dan kecemasan.²¹ Dengan hilangnya rasa stres, cemas dan terhindar dari gangguan psikosomatik sehingga menimbulkan rasa tenang maka efek selanjutnya yaitu dapat meningkatkan *performance* kerja seseorang.

2. Self Healing Melalui Salat dan Sabar

Salat menurut bahasa artinya doa memohon kebajikan dan pujian. Menurut istilah, salat adalah menyembah Tuhan dengan perkataan dan gerakan dari penyembah (*'âbid*) kemudian ditujukan kepada yang disembah (*ma'bud*) agar mendapatkan nikmat dan menjauh dari segala marabahaya.²² Salat merupakan penghubung antara seorang hamba dengan Tuhannya. Salat yang dimaksud ialah salat yang dilaksanakan tepat waktu dan *khusyû'* sebagai jiwa salat sehingga manusia dapat terpelihara dari segala keburukan.²³ *Khusyû'* di sini seperti *mindfulness* dan meditasi jika dalam psikologi, yaitu melaksanakan ibadah ini secara sadar dan fokus pada hal yang dikerjakan. Kemudian, terdapat perbedaan antara orang yang menegakkan salat dan orang yang hanya salat. Orang yang menegakkan salat adalah orang yang

²¹M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 123.

²²Ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 1:35.

²³Ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 1:36.

melaksanakan salat dengan *khusyû'* dan *khudhû'* atau menghadirkan jiwa sembahyang dalam gerakan maupun bacaan dalam salat. Sedangkan orang yang salat adalah orang yang hanya mengerjakan dengan gerakan dan bacaan salat saja.²⁴

Salat pada hakikatnya merupakan sarana terbaik untuk mendidik jiwa dan memperbaharui semangat juga sebagai penyucian akhlak. Bagi pelakunya sendiri, salat itu merupakan tali penguat yang dapat mengendalikan, ia adalah pelipur lara dan mengamankan dari rasa takut, cemas, memperkuat kelemahan dan senjata bagi orang yang terasing. Di dalam salat juga, seseorang dapat memohon pertolongan untuk menghadapi ujian yang menimpa. Salat juga sebagai pencegahan dan pengobatan bagi gangguan kejiwaan. Bahkan Hasbi ash-Shiddieqy menyatakan salat adalah ibadah terberat untuk dilaksanakan karena di dalamnya bukan hanya gerakan saja melainkan harus dibarengi dengan ke-*khusyû'*-an. Seperti Q.S. Al-Baqarah/2:45 "*mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang yang khusyû'*".²⁵

Salat yang *khusyû'* juga mewujudkan penghambaan kepada Allah, ikhlas, tawakkal, rendah diri terhadap yang Maha Kuasa. Berdirinya manusia di hadapan Allah dengan *khusyû'* dan tunduk akan membekalinya dengan suatu tenaga yang timbul dalam diri perasaan tenteram. Karena pada saat salat dengan *khusyû'*, manusia memfokuskan seluruh jiwa dan raganya kepada

²⁴Ash-Shidieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nûr*, 2000, 1:36.

²⁵Rahmah, "Tasawuf Sebuah Terapi," 36.

Allah, berpaling dari semua kesibukan dan permasalahan dunia, dan tidak memikirkan sesuatu kecuali Allah dan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacanya.²⁶ Sehingga terlepas pula darinya stres atau gangguan jiwa lainnya, dan munculnya ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan pendapat para pakar stres yang menganjurkan orang agar menjalankan salat dengan menghayati dan mengamalkannya.²⁷

Dalam salat mengandung beberapa aspek psikologis yang merupakan bagian dari *self healing*, di antaranya ialah relaksasi otot, meditasi, auto-sugesti, dan aspek kebersamaan. Pertama, aspek relaksasi dalam salat yang menuntut aktivitas fisik, mulai dari dari takbir, berdiri, ruku', sujud, duduk di antara dua sujud, duduk *tahiyat* hingga salam. Menurut Prof. Dr. HA. Saboe dalam buku Hikmah Kesehatan dalam Salat, hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat sangat penting bagi kesehatan fisik, dan dengan sendirinya akan mendatangkan efek pada kesehatan mental/jiwa seseorang. Dari gerakan dan posisi tersebut terdapat reaksi otot, tekanan, dan *message* merupakan aspek relaksasi yang biasa dipergunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Selanjutnya salat jika ditinjau dari sudut pandang ilmu kesehatan, setiap gerakan dan setiap posisi serta perubahannya ketika salat adalah yang paling sempurna dalam memelihara kesehatan. Dikatakan oleh dokter Ahmad Najib bahwa gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara teratur dan terus-menerus akan membuat persendian rileks, tulang menjadi

²⁶Rahmah, 36.

²⁷Rahmah, 36.

kuat dan tulang punggung tidak bengkok.²⁸ Adapun menurut Syeikh Hakim Abu Abdullah Ghulam Moinuddin bahwa setiap gerakan dalam salat masing-masing mempunyai manfaat tersendiri.²⁹ Misalnya pada posisi ruku', posisi yang sepenuhnya melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha dan betis. Darah dipompa ke batang tubuh bagian atas. Melonggarkan otot-otot perut, abdomen dan ginjal. Posisi ini menambah kepribadian, menimbulkan kebaikan hati dan keselarasan batin.³⁰ Posisi lainnya yaitu sujud. Dengan posisi kepala yang lebih rendah dapat menambah aliran darah ke bagian atas tubuh, terutama kepala (mata, telinga dan hidung) serta paru-paru. Posisi ini pula menunjukkan ketundukkan dan kerendahan hati yang tertinggi, hal inilah yang menjadi esensi dari salat.³¹

Kedua, aspek meditasi berupa konsentrasi (*ke-khusyû'-an*) yang dituntut dalam melaksanakan salat sehingga pikiran hanya tertuju kepada Allah. Dengan demikian, maka pikiran akan menjadi cemerlang dan ringan dari beban penyebab kecemasan. Ketiga, aspek auto-sugesti berupa bacaan salat yang dialamatkan kepada Allah di samping berisi pujian juga mengandung doa agar selamat dunia dan akhirat. Ketika hal ini ditinjau dari teori hipnotis yang menjadi salah satu cara penyembuhan gangguan kejiwaan, maka pengucapan kata-kata itu merupakan suatu proses auto-sugesti, mengatakan hal-hal yang baik-baik pada diri sendiri adalah mensugesti diri agar memiliki sifat yang baik, juga akan menimbulkan perasaan positif dan harapan yang

²⁸Ahsin W. al-Hafidz, *Fikih Kesehatan* (Jakarta, Amzah, 2010), 105.

²⁹Haryanto, *Psikologi Salat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Salat (Oleh-Oleh Isra' Mi'raj Nabi Muhammad Saw.* 64–65.

³⁰Haryanto, 69.

³¹Haryanto, 70.

optimis. Keempat, aspek kebersamaan yang terdapat pada salat berjama'ah juga sangat bermanfaat dalam melakukan penyembuhan, yaitu membantu proses interaksi dengan orang lain sebagai upaya menciptakan hubungan sosial yang sehat dan hubungan pertemanan antar mereka. Bahkan, telah ada kelompok yang dibuat dengan tujuan untuk menimbulkan kebersamaan (*chemistry*). Sebagaimana anggapan dalam psikologi bahwa keterasingan dari orang lain merupakan penyebab terjadinya gangguan kejiwaan.³²

Salat yang dimaksudkan sebagai *self healing* di sini ialah salat yang dimaknai dan dihayati dengan memahami makna-makna bacaan yang terkandung dalam salat. Di dalam salat tidak hanya unsur bacaan atau gerak fisik saja melainkan keduanya yang harus dilakukan secara totalitas agar dapat mencapai kesehatan fisik maupun psikis. Orang yang mengerjakan salat lima waktu dengan memenuhi syarat dan rukunnya secara sempurna, juga disertai dengan ke-*khusyû'*-an (sadar dan fokus), tidak semata-mata hanya mengerjakannya saja.

Selanjutnya, sabar. Sabar secara bahasa berasal dari bahasa Arab *sabr*, yang akar katanya *sabara* artinya mengekang atau menahan. Al-Raghib al-Asfahani menyatakan sabar yakni mengendalikan jiwa berdasarkan tuntutan akal dan agama, atau menahan diri dari yang dikehendaki keduanya.³³ Adapun sabar dalam psikologi dapat disebut sebagai pengendalian diri (*self control*). Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sabar berarti menahan diri dari rasa gelisah, cemas, dan amarah, menahan lisan dari keluh kesah, menahan

³²Rahmah, "Tasawuf Sebuah Terapi," 36–37.

³³Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Tasawuf*, vol. 3 (Bandung: Angkasa, 2008), 1037.

anggota tubuh dari kekacauan perbuatan dan tindakan. Sedangkan menurut Mubarak, sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.³⁴

Sabar pada umumnya terbagi menjadi tiga, yakni *ash-shabru 'ala al-mâshi* (sabar menghindari kemaksiatan), *ash-shabru 'ala al-tha'ati* (sabar dalam ketaatan), *ash-shabru 'ala al-mushibati* (sabar dalam menghadapi musibah). Adapun dalam buku Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali oleh Abdul Mujieb, Ahmad Ismail, dan Syafi'ah menambahkan bahwa ada *ash-shabru 'ala al-ni'mati* (sabar ketika datang nikmat), yang mana ketika kenikmatan datang kepada seseorang dapat membuat orang tersebut lupa diri bahkan meninggalkan kewajibannya sebagai seorang hamba.³⁵

Adapun sabar merupakan proses *self healing* yang kedua, yakni pengelolaan stres dengan mengendalikan diri dan tidak merasa tertekan akan suatu keadaan atau peristiwa yang menimpa yang memicu munculnya rasa cemas atau stres berlebih yang berkemungkinan mengganggu kesehatan fisik (psikosomatik).

Sabar dapat dikatakan sebagai mekanisme pertahanan yang dinamis untuk mengatasi ujian yang menimpa manusia sebagai hamba. Dengan bersabar akan mendatangkan ketenangan kedalam hati dan memberi keyakinan yang kuat bahwa setiap permasalahan selalu ada jalan keluarnya, dibalik kesulitan selalu ada kemudahan, serta disetiap ujian selalu ada hikmah

³⁴Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 73.

³⁵M. Abdul Mujieb, Ahmad Ismail, dan Syafi'ah, *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali: Mudah Memahami Dan Menjalankan Kehidupan Spiritual* (Jakarta: Mizan, 2009), 398-399.

yang baik yang mendatangkan kebahagiaan. Selain itu, Allah juga tidak akan membebani hamba-Nya melebihi batas kemampuannya, seperti yang disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah/2: 286 yang berbunyi, لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”.³⁶

3. *Self Healing Melalui Zikir*

Zikir secara bahasa berasal dari bahasa Arab *dzikr* yang artinya mengingat, menyebut, dan mengenang. Maksud zikir dalam hal ini ialah mengingat atau menyebut nama Allah (*dzikrullah*). Adapun secara khusus, zikir memiliki dua makna. Pertama, zikir berarti mengingat atau menyebut nama Allah dengan melafalkan kalimat *tayyibah*, yakni kalimat yang indah atau ungkapan tertentu. Zikir ini disebut dengan zikir lisan, dengan mengucapkan zikir-zikir tertentu baik dengan suara keras maupun pelan. Zikir lisan biasanya dilakukan sesudah salat wajib, baik individu maupun berjamaah. Kedua, zikir berarti merasakan kehadiran Allah di dalam hati, dan zikir ini disebut dengan *dzikr khâfi* (tersembunyi/tidak bersuara).³⁷

Prinsip pokok dalam zikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang. Dengan demikian seseorang akan terhubung dengan Allah, dan dengan adanya hubungan ini akan membuat seseorang merasa terlepas dari derita yang ditanggungnya. Selain sebagai ibadah, zikir juga dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit. Menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari, zikir dapat dijadikan sebagai

³⁶Al-Qur'an dan Terjemahannya.

³⁷Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Tasawuf*, 3:1506.

unsur penyembuh penyakit, mendatangkan ketenangan dan menghapus dosa. Zikir merupakan terapi psikologi berbasis agama (psikoreligius) yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimis untuk penyembuhan penyakit.³⁸

Secara psikologis, zikir terkandung di dalamnya suatu metode meditasi dan dianggap sebagai sarana untuk transformasi seorang hamba kepada Tuhannya. Meskipun demikian, meditasi yang dilakukan oleh orang Barat tentunya berbeda dengan meditasi yang ada dalam Islam ini. Meditasi orang Barat cenderung memisahkannya dari aspek ketuhanan yang menjadi pondasi *self healing* dalam Al-Qur'an. Dalam zikir juga terdapat auto-sugesti sebagaimana yang terdapat dalam salat, yang terkandung ucapan-ucapan tertentu merupakan suatu proses auto-sugesti, mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri adalah mensugesti diri agar memiliki sifat yang baik, juga akan memunculkan harapan yang positif dan optimis. Zikir di antaranya ialah bertasbih memuji Allah, membaca Al-Qur'an, dan beistigfar memohon ampun kepada Allah sehingga terlepas dari segala penyesalan atas kesalahan-kesalahan diri di masa lalu.

Menurut Anshori zikir bermanfaat mengontrol perilaku. Sebagaimana proses *self healing* yaitu zikir juga dapat dikatakan termasuk dalam pengelolaan stres, dengan mengendalikan perilaku atas tekanan dalam hidup. Mengendalikan perilaku dari hal-hal yang mempunyai dampak yang lebih buruk bagi diri maupun orang lain. Seseorang yang tidak berzikir atau lupa kepada Allah, terkadang secara sadar atau tidak telah berbuat maksiat, namun

³⁸Rahmah, "Tasawuf Sebuah Terapi," 35–36.

mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.³⁹

Efek dari zikir yang dilakukan secara sadar akan menumbuhkan penghayatan akan kehadiran Allah yang selalu hadir dalam diri manusia dalam kondisi apapun. Saat kesadaran itu muncul maka manusia tidak lagi merasa dalam kesendirian dalam kehidupannya di dunia dan selalu merasa ringan dalam setiap langkahnya karena adanya tempat untuk berkeluh kesah yaitu Allah. Selain itu, zikir yang dilakukan dalam sikap rendah hati dan dengan suara yang lembut akan membawa pada relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya.⁴⁰

Saat seseorang membiasakan diri untuk berzikir niscaya ia akan merasa bahwa diri dekat dengan Allah sehingga menumbuhkan rasa percaya diri, kekuatan, kedamaian dan kebahagiaan sehingga kegiatan ini dapat dijadikan suatu bentuk terapi bagi segala macam gangguan mental yang biasa dirasakan seseorang saat mendapati dirinya lemah dan tidak sanggup menghadapi tekanan atau bahaya.⁴¹

³⁹Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003), 33.

⁴⁰Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), 161.

⁴¹Utman Najati, *Psikologi Qur'ani Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni* (Bandung: Marja, 2010), 276.