Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan
https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam
P-ISSN: 1907-4174; E-ISSN: 2621-0681
DOI : 10.35931/aq.v18i6.3880

SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN (ANALISIS SURAH AL-BAQARAH AYAT 153 PERSPEKTIF SAYYID QUTHB)

Indah Kirana
Dosen, UIN Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia
indahkirana070302@gmail.com
Sulidar
Dosen, UIN Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia
sulidar@uinsu.ac.id

Abstrak

Di era modern ini, tantangan kesehatan mental semakin merajalela, dengan banyak individu mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Surah Al-Baqarah ayat 153 mengandung pesan-pesan yang dapat menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi individu dalam menghadapi cobaan hidup. Studi ini mengeksplorasi bagaimana konsep self healing dalam al-quran khususnya melalui analisis surah Al-Baqarah ayat 153 dengan menggunakan pendekatan tafsir fii zhilalil qur'an. Penelitian ini bertujuan bagaimana ayat ini dapat diinterpretasikan sebagai panduan spritual untuk penyembuhan diri dalam konteks psikologis dan spritual Adapun metode penelitian ini menggunakan studi literatur atau studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa surah Al-Baqarah ayat 153 menawarkan solusi komprehensif untuk penyembuhan diri, yaitu dengan sabar dan sholat. Sholat dan kesabaran tidak hanya sebagai ritual keagamaan tetapi juga sebagai praktik spiritual yang memiliki dampak nyata terhadap kesehatan mental dan emosional.
Kata kunci: Self Healing, Surah Al-Baqarah ayat 153, Sayyid Quthb

Abstract

In this modern era, mental health challenges are increasingly rampant, with many individuals experiencing stress, anxiety, and depression. Surah Al-Baqarah verse 153 contains messages that can be a source of inspiration and strength for individuals in facing life's trials. This study explores how the concept of self-healing in the Qur'an, especially through the analysis of Surah Al-Baqarah verse 153 using the tafsir fii zhilalil qur'an approach. This study aims to how this verse can be interpreted as a spiritual guide for self-healing in a psychological and spiritual context. The research method uses literature studies or library studies. The results of the study show that Surah Al-Baqarah verse 153 offers a comprehensive solution for self-healing, namely with patience and prayer. Prayer and patience are not only religious rituals but also spiritual practices that have a real impact on mental and emotional health.
Keywords: Self Healing, Surah Al-Baqarah verse 153, Sayyid Quthb

© Author(s) 2024
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Mungkin setiap orang pernah menemui kejadian yang tidak menyenangkan dalam kehidupan sehari-harinya. Hal ini mungkin menunjukkan kegagalan atau ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. [1] Selain itu, situasi tersebut mungkin melibatkan kejadian tak terduga yang membuat orang tersebut merasa kewalahan dan tidak mampu mengatasinya. Peristiwa seperti ini seringkali menimbulkan emosi negatif seperti ketidaknyamanan, kesedihan, kecemasan, ketakutan dan kebingungan. [2] Fenomena ini merupakan salah satu jenis penyakit jiwa yang memerlukan pengobatan untuk mengembalikan keseimbangan dan adaptasi yang baik. Oleh karena itu, diperlukan terapi yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa.[3]

Penyembuhan diri adalah cara mengobati penyakit yang tidak memerlukan penggunaan obat-obatan, namun melibatkan pemulihan dan pelepasan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Penyembuhan diri terdiri dari dua kata: "diri" dan "penyembuhan." "Aku" mengacu pada diri sendiri, dan penyembuhan mengacu pada pengobatan atau apapun yang berhubungan dengan pengobatan. Salah satu landasan terapi penyembuhan diri adalah tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri secara alami.[4] Penyembuhan diri dapat dilakukan secara individu atau dengan bimbingan terstruktur, seperti pelatihan. Dalam kasus terakhir, pelatih dapat sepenuhnya menyesuaikan penyembuhan diri dan kemudian mengajar orang lain. Evolusi pelatihan penyembuhan diri bisa berbeda. Beberapa praktik mungkin mencakup aspek tambahan. Contohnya seperti komponen spiritual, pembersihan jiwa, aktivitas fisik, bela diri, dan lain sebagainya.[5]

Al-Qur'an menekankan bahwa Tawakkal adalah alat penting untuk penyembuhan diri. Tawakkal diakui sebagai psikoterapi Islami yang dapat mengurangi atau menghilangkan masalah kesehatan mental. [6] Selain mengandalkan Allah untuk menyembuhkan diri sendiri, Al-Qur'an menunjukkan bahwa kedamaian bisa dicapai dengan mengingat Allah atau berdzikir. [7]Menurut al-Jawziyah, dzikir memiliki beberapa manfaat, antara lain memberikan rezeki pada hati dan jiwa, membersihkan hati dari kotoran, menciptakan ketenangan, dan selalu dalam perlindungan Allah. Secara fungsional dzikir akan meningkatkan kebahagiaan, menenangkan jiwa dan menyembuhkan

[1] Yuli Darvati, "Mengatasi Stres Dalam Perspektif Al-Quran," Spiritualita 6, no. 1 (2022), hal. 2.

[2] Diana Rahmasari, Self-healing adalah mengenal diri sendiri (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 4

[3] Jarman Arruisi dan Zalfaa Afaaf Zhufiroh, "Terapi Menjanjikan Psikoneurosis Utsman Najati," Analisis: Jurnal Kajian Islam 20, no. 2 (2020), hal. 153.

[4] Hardiyanti Rahma, "Konsep Berpikir Positif (Khusnujon) dalam Meningkatkan Kapasitas Self-Healing," Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Sosial 15, no. 2 (2021), hal. 120.

[5] M. Anis Bakhtiar dan Aun Falestien Faletehan, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," Jurnal An-Nafs: Review Penelitian Psikologi 6, no. 1 (2021), hal. 43.

[6] Saila dan Al-Rahmatika, "Konsep Self-Healing dari Perspektif Al-Quran dan Psikologis (Kajian Surah Al-Muzamil 1–10)," Al-Syariah: Jurnal Hukum Islam 9, no. 2 (2023), Hal.129.

[7] Rafiq Rahmadhanti dkk., "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam," Jurnal Psikologi Kesehatan Mental 4 (2023), hal. 83.

penyakit hati.[8] Seseorang yang terbiasa berdzikir akan merasa dekat dengan Allah, dalam perlindungan-Nya, yang kemudian akan memberikan peningkatan rasa percaya diri, rasa aman, kekuatan, kedamaian dan kepuasan.[9]Ternyata jika ditelaah secara mendalam terhadap isi buku Minhajul Abidin, akan muncul metode self-healing yang lengkap dan terstruktur. Urutan terapi penyembuhan diri adalah sebagai berikut:[10] Pengetahuan atau pengenalan diri, pertobatan atau penerimaan diri, tahap "Awaik" atau tahap introspeksi, tahap "Awarid" atau tahap pelepasan, tahap Bavaita atau motivasi, tahap Kavadi atau kontemplasi dan rasa syukur. tahapan.[11] Peneliti belum menemukan adanya penelitian mengenai konsep self-healing berdasarkan pemikiran Sayyid Qutb dalam kitab Tafsir Fii Zilalalil Qur'an. Tujuan peneliti mempelajari konsep self-healing menurut "Tafsir Fi Zilalalil Quran" karya Sayyid Qutb.

Dalam Al-Qur'an Al-Baqarah ayat 153, sabar meminta pertolongan merupakan perintah yang tegas. Ini adalah obat psikis yang, dengan kesabaran, memungkinkan seseorang untuk menyucikan pikiran dan hatinya. Manusia tidak akan bersabar sampai mereka beriman kepada Allah SWT dan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah keputusan Allah SWT; dengan iman ini akan ada kesabaran. Doa adalah sarana untuk mencari solusi dan cara terbaik, betapapun beratnya permasalahan, adalah dengan kembali kepada Allah, berdoa, bersujud, rukuk, berbakti kepada Allah, menegur diri dan mengijinkan Allah membimbing respon kita. Apapun yang kita lakukan tidak akan mengubah takdir Tuhan tanpa izin-Nya, maka doa adalah jawaban terbaik atas permasalahan besar.[12]

Peneliti memilih Tafsir Fiy Jillalil Qur'an sebagai subjek penelitiannya karena termasuk dalam Tafsir Al-Adabi Al-Ijtimai. Menurut Manna Khalil Al-Qattan, Al-Adabi Al-Ijtimai merupakan gaya penafsiran yang diperkaya dengan sejarah salaf dan uraian sunnatullah yang berlaku dalam kehidupan masyarakat, menjelaskan gaya ekspresi Kora yang abstrak. mengungkapkan ini. yaitu melalui metafora sederhana dan upaya menjelaskan permasalahan yang mustahil dengan tujuan mengembalikan kejayaan dan kehormatan Islam serta menyembuhkan penyakit masyarakat melalui tuntunan Al-Quran.[13]

---

[8]Afni Mulyani Kharefa, "Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologis Surat Yusuf)," Junal, Keperawatan dan Kesehatan, (2022), h. 104.

[9] Sarihat Jihat Nawawi, "Rahasia Ketenangan Pikiran dalam Al-Quran," MAGZA: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir 6, no. 1 (2021), hal. 37.

[10] Mutiatur Rahima, "Konsep Self Healing Melalui Zikir dan Syukur dalam Al-Quran," (2022), hal. 108.

[11] Andry Yulian Christianto, Imas Kania Rahman, dan Didin Hafidhuddin, "Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul Abidin Imam Al Ghazali," Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling 6, no. 2 (2021), hal. 191.

[12] Rini Antika Sari Rangkuti Rini Antika Sari Rangkuti, "Sabar dan Doa Sebagai Pembantu Dalam Al-Quran, Surat Al-Baqarah Ayat 153," Jurnal Penelitian Agama dan Filsafat (JURRAFI) 2, no. 2 (2023), hal. 41.

[13] Manna Khalil al-Qattan, Studi Ilmu Al-Quran, Cet. 4 (Bogor: Pustaka Litera Antarnusa, 2011), hal. 482.

Kebutuhan untuk mengeksplorasi penyembuhan diri dalam Al-Qur'an sudah jelas, terutama ketika mempertimbangkan ayat 153 Surat Al-Baqarah melalui lensa penafsiran Fi Jilalil terhadap Al-Qur'an. Masalah kesehatan mental menjadi lebih umum akhir-akhir ini dan banyak orang mengalami stres, kecemasan, dan perasaan putus asa. Dalam konteks ini, sangat penting untuk memahami bagaimana Alquran mengajarkan konsep penyembuhan diri. Surat Al-Baqarah ayat 153 mengandung pesan yang dapat memberi semangat dan menguatkan manusia dalam menghadapi permasalahan hidup. Tafsir Fi Jilalil Qur'an dapat membantu mengetahui makna ayat tersebut, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana meningkatkan kekuatan batin dan menghadapi kesulitan hidup.

Kajian baru tentang penyembuhan diri dalam Al-Qur'an yang berfokus pada ayat 153 Surat Al-Baqarah melalui kaca mata tafsir Al-Qur'an Fi Jilalil cukup menarik dan berpotensi mengungkap ide-ide baru tentang kesehatan mental dan kesehatan mental. spiritualitas dalam Al-Qur'an. Rakyat. Islam. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai penyembuhan diri dari sudut pandang psikologi modern, pendekatan ini memungkinkan kita untuk memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam tentang bagaimana Al-Qur'an dapat menjadi sumber inspirasi dan solusi bagi mereka yang sedang melalui masa-masa sulit dalam hidupnya. hidup. kehidupan. kehidupan. kehidupan. Tafsir Fi Jilalil terhadap ayat 153 Surat Al-Baqarah dalam Tafsir Al-Qur'an membuka perspektif baru yang mungkin belum banyak tereksplorasi dalam konteks penelitian kesehatan jiwa. Strategi ini memungkinkan kita mengidentifikasi nilai-nilai spiritual. Memberikan nasihat praktis untuk mengelola stres, kecemasan, dan keputusasaan.

Selain itu, penelitian ini tidak biasa karena menggabungkan faktor teologis dan psikologis. Mengintegrasikan pemahaman ajaran Islam dengan konsep self-healing memungkinkan kita memahami bagaimana konsep agama dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual. Dalam situasi ini, kajian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita terhadap Al-Qur'an, namun juga menjadi landasan bagi pengembangan intervensi keagamaan atau program kesehatan mental. Oleh karena itu, studi baru ini membuka jalan bagi pemahaman yang lebih komprehensif dan terintegrasi tentang kesehatan dan spiritualitas dalam konteks Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian penelitian kepustakaan. Merupakan penelitian yang informasinya diambil dari buku, jurnal, dokumen dan literatur yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Sumber data berupa Al-Quran, kitab tafsir fii zilalil Quran dan informasi tambahan seperti jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian menjadi sumber data dalam penelitian ini. Metodologi

pengumpulan data disajikan dalam bentuk data penelitian kepustakaan berupa puisi-puisi yang ditafsirkan secara tematis.

Teknik analisis datanya adalah analisis isi, yaitu suatu metode otomatis untuk menganalisis isi pesan, mengolah pesan, dan memperjelas isi pokok bahasan. Metode analisis tafsir yang digunakan adalah maudui (tematik), yaitu metode penafsiran yang dilakukan dengan cara mengumpulkan satu huruf atau ayat mengenai satu topik yang sama, kemudian surat atau ayat tersebut dipelajari dari awal sampai keseluruhan. Kemudian menjelaskan aspek umum dan khusus puisi atau surat tersebut, serta keterkaitan antar persoalan (topik) yang ada di dalamnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Sayyid Quthb dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an

Sayyid Qutb lahir pada tahun 1906 di desa Musha, yang terletak di provinsi Assiut, Mesir. Ia berasal dari keluarga yang taat beragama yang mengamalkan nilai-nilai Islam yang mendalam sehari-hari. Ayahnya, Syekh Ahmad Qutb, adalah seorang guru agama yang disegani di komunitasnya, dan ibunya sangat religius dan mencurahkan banyak waktunya untuk mengajari anak-anaknya ajaran Islam.[14]

Qutb menerima pendidikan dasar di sekolah desa setempat, di mana dia mempelajari dasar-dasar pendidikan formal. Ia kemudian melanjutkan pendidikan menengahnya di Assiut dan pindah ke Kairo untuk studi lebih lanjut. Di Kairo, Qutb belajar di Universitas Fuad I (sekarang Universitas Kairo), di mana ia belajar di Fakultas Pendidikan. Dia menunjukkan bakat di bidang pendidikan dan bahasa, serta menulis puisi dan esai.

Setelah mengenyam pendidikan tinggi, Qutb bekerja sebagai guru di beberapa sekolah di Mesir, dan juga terlibat dalam kegiatan menulis dan intelektual. Pengalaman ini tidak hanya memperluas wawasan intelektualnya, namun juga memperdalam pemahamannya terhadap permasalahan sosial dan politik yang dihadapi masyarakat Mesir saat itu. Sepanjang karirnya, Qutb semakin terlibat dalam gerakan dan politik Islam. Ia bergabung dengan Ikhwanul Muslimin, sebuah organisasi Islam yang berupaya mengembalikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan masyarakat. Selain aktivitasnya dalam gerakan ini, Qutb juga mulai menulis karya-karya yang mempengaruhi pemikiran Islam modern, termasuk karyanya yang paling terkenal, Fi Zilal al-Quran atau Tafsir Fi Jilalil Quran.[15]

Tafsir Fi Jilalil Quran adalah sebuah proyek monumental yang membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk diselesaikan. Karya ini tidak hanya menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara

[14] Muhajir, "Sayyid Qutb Ibrahim Hussein Asi-Siyazali (biografi, karya dan konsep penyajian cerita dalam Al-Quran)," Tazkiya: Jurnal Islam, Masyarakat dan Kebudayaan 18, no. 1 (2017), hal. 103.

[15] Muhamad Yoga Firdaus dan Eni Zulaikha, "Kajian Metodologi Kitab Tafsir Fi Jilalil Al-Quran Karya Sayyid Qutb," Reslaj: Jurnal Sosial Pendidikan Agama Laa Roiba 5, no. 6 (2022), hal. 2720.

tekstual dan teologis, namun juga mengaitkannya dengan realitas sosial dan politik zaman kita. Qutb menggunakan penafsiran ini untuk menekankan pentingnya mengembalikan masyarakat pada nilai-nilai Islam, dan mengkritik kekuatan dunia Barat yang diyakininya sedang menghancurkan nilai-nilai moral dan spiritual masyarakat Muslim.

Karya Sayyid Qutb

Sayyid Qutb dikenal dengan berbagai karya intelektualnya yang mempengaruhi pemikiran Islam modern. Salah satu karya utamanya adalah Fi Zilal al-Quran atau Tafsir Fi Jilalil Quran, sebuah tafsir Al-Quran, revolusioner dalam pendekatan dan tujuannya. Dalam penafsiran ini, Qutb tidak hanya menjelaskan implikasi teologis teks Al-Qur'an, namun juga mengaitkannya dengan konteks sosial dan politik modern. Ia mengkritik kapitalisme, imperialisme, dan materialisme Barat, sambil menekankan pentingnya Islam dalam menciptakan masyarakat yang adil dan bermoral. Karya ini telah menjadi referensi penting bagi gerakan Islam dan pemikiran Islam modern, meskipun beberapa pandangan mengenainya masih kontroversial.[16]

Selain itu, Qutb juga menulis karya-karya lain yang memberikan kontribusi signifikan terhadap sastra dan pemikiran Islam. Karyanya yang berjudul Ma'alim fi al-Tariq, atau dikenal dalam bahasa Inggris sebagai "Landmarks", adalah sebuah manifesto politik dan spiritual yang mendefinisikan perjuangan kaum Islamis melawan kekuatan sekuler dan kapitalis. Dalam buku ini, Qutb menekankan bahwa kekuasaan dan kedaulatan hanya milik Allah, dan masyarakat harus diatur berdasarkan hukum Islam. Karya ini mempunyai pengaruh besar dalam gerakan Islam modern, meskipun juga menjadi sumber kontroversi karena pandangan radikalnya terhadap politik dan pemerintahan.

Ciri-ciri Tafsir Fi Jilalil Quran

Tafsir Fi Zilal al-Quran karya Sayyid Qutb menonjol karena berbagai alasan. Pertama, Qutb menggunakan gaya sastra-linguistik yang kompleks (al-uslub al-adabi) tidak hanya untuk menjelaskan secara teologis ayat-ayat Al-Qur’an, tetapi juga untuk mengajak pembaca memahami tema-tema moral dan sosial yang melekat di dalamnya. Kedua, penafsiran ini menyoroti penggunaan intuisi (tazuk al-nash al-Qur'an) Qutb untuk memahami Al-Qur'an, di mana ia memadukan pengetahuan teks dengan realitas kontemporer dan tren sosial. Hal ini terlihat dari pendekatannya yang pragmatis dan dinamis (al-waqiyya al-harakiya) yang menekankan pada relevansi Al-Quran dalam menyelesaikan permasalahan sosial dan politik saat ini. Ketiga, “Fi Zilal al-Quran” mempunyai karakter artistik (al-jamali al-fanni), dimana Qutb tidak hanya

[16] Ahmad Rofi Usmani, Ensiklopedia Tokoh Muslim (Potret Jalan Hidup Umat Islam Terkemuka dari Zaman Klasik hingga Zaman Modern (Bandung: Mizan, 2015), hal 566.

memahami teks secara akademis, namun juga merangkai cerita yang menarik dan menawan. Selain itu, tafsir ini menekankan kesatuan tema (alwihda al-maudhuyya) di seluruh Al-Qur'an, menghubungkan hubungan antara huruf dan ayat untuk lebih memahami pesan secara keseluruhan. Qutb juga berusaha untuk tidak terlibat dalam perselisihan yang ambigu (tark alinab), menghindari narasi Israel yang meragukan (al-tahzir al-israiliyat), dan mengabaikan perpecahan fiqh yang tidak penting.[17]

Terakhir, Qutb mengkritik pendekatan interpretatif yang terlalu ilmiah (rafdaltafsir al-ilmi) dan terpaku pada permasalahan kebahasaan (ijtinabal-igraq fi al-masail al-lugawiya). Fi Zilal al-Quran memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Analisis mendalam. pembahasan mendalam dan kontekstual tentang tema-tema Al-Quran dalam kehidupan modern.[18]

Definisi Sholat dan Sabar

1. Sholat

Salat dalam bahasa Indonesia berarti doa, namun salat merupakan suatu perbuatan yang dilakukan dengan syarat dan rukun tertentu, dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Sholat dianggap sebagai salah satu jenis doa karena setiap gerakan Sholat menyampaikan makna doa yang ditujukan kepada Allah SWT. Setiap bacaan dalam Sholat merupakan kesempatan bagi seorang hamba untuk mengagungkan Tuhannya. [19]

Rangkaian kata-kata dan gerakan Sholat lebih dari sekedar isyarat biasa yang tidak ada maknanya; mereka memiliki sejarah, filosofi, ibrah, tujuan, dan banyak pelajaran yang berharga bagi individu yang melaksanakannya. Al-Qur'an yang terdiri dari 30 juz, 114 surah, dan lebih dari 6200 ayat, memiliki 110 kalimat Sholat dengan berbagai versi, namun ada 67 istilah Sholat yang ditambahkan. Istilah sholat dalam Al-Qur'an mempunyai banyak arti. Sholat dalam Al-Qur'an berarti doa (Qs. At-Taubah: 103), ampunan atau mohon ampun (QS. At-Tuabah: 99), ampunan (QS. Al-Ahzab: 56), rahmat (QS.Al- Baqarah: 157), rumah ibadah atau gereja (QS. Al-Hajj; 40), masuk Islam (QS. Al-Qiyamah: 31), agama (QS. Hud: 87), membaca (QS. Al-Isra'; 110), dan shalat lima waktu.

2. Sabar

Sabar adalah suatu sikap yang diwajibkan oleh Allah. Sabar berasal dari kata Arab "صبر" (shabara) yang artinya tetap tenang dan tidak bereaksi secara emosional. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar mempunyai arti ketahanan terhadap bencana alam, yang meliputi tidak mudah marah, tidak mudah putus asa, tidak mudah patah hati, tetap tenang, tidak

[17] Mohammad Zaedi, "Karakteristik Tafsir Fi Jilalil Quran," Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir 1, no. 1 (2021), hal. 36.

[18] H. Zahabi, At-Tafsir wa al-Mufassirun (Dar al Hadits, 2005).

[19] Nurfadliyati, "Korelasi Sholat Dengan Fasha' Dan Munkar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *JURNAL ILMIAH AL-MU'ASHIRAH* 17, no. september 2016 (2020), hal. 92.

terburu-buru dan tidak terburu-buru. [20] Dalam kamus bahasa, kesabaran berarti menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak disukai untuk mendapatkan keridhaan Allah. Kesabaran tidak terbatas pada kejadian yang tidak diinginkan seperti bencana, kematian, penyakit atau kelaparan. Namun kesabaran diperlukan ketika menghadapi benda-benda yang menggugah hawa nafsu. [21]

Al-Qur'an sering kali menasihati kita untuk bersabar dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari. Kesabaran membantu seseorang memperoleh kebijaksanaan dan kedewasaan. Al-Qur'an juga menganjurkan manusia untuk bersabar karena sikap seperti itu akan membuat mereka lebih kuat dalam menghadapi berbagai kesulitan dan cobaan dalam hidup. Kesabaran juga dapat membantu jiwa seseorang menjadi lebih dekat dengan Sang Pencipta. [22]

Pada surat Makkiah kata "sabar" terdiri dari 34 huruf dalam 68 ayat, dan pada surat Madaniah terdiri dari 8 huruf dalam 23 ayat. Selain "sabar", beberapa frasa dalam Islam memiliki gagasan serupa. *Iffa* mengacu pada jiwa yang menolak dan menolak dorongan hati serta menolak hal-hal yang bersifat negatif atau tidak halal. *"Hilm"* berarti kemampuan untuk mempertahankan kendali atas amarah seseorang. *"Qanaah"* artinya kemauan dan penerimaan terhadap apa yang telah Allah berikan. Sementara itu, *"zuhud"* menunjukkan penghinaan terhadap dunia dan keinginan untuk menghindari konsekuensinya.[23]

Penafsiran Sayyid Qutub Terhadap ayat - ayat Sabar dan Sholat Sebagai Self-Healing

1. Shalat dan Sabar Sebagai Penolong

a. Surah Al-Baqarah [2]: 153

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗاِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS.Al-Baqarah [2]:153)

b. Surah Al-Baqarah [2]: 45

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ وَاِنَّهَا لَكَبِيْرَةٌ اِلَّا عَلَى الْخٰشِعِيْنَ

Artinya: "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." (QS.Al-Baqarah [2]:45)

[20] Hassan Ali Utbah dan M. Suki Amin, Al-Mujam Al Wasit, Juz 1 (Kairo: Darul Kutub, 1982), hal. 505.

[21] Ernadevita, "Kesabaran sebagai Terapi Kesehatan Jiwa," Jurnal Penelitian dan Pengembangan Masyarakat 3, no. 1 (2019), hal. 50.

[22] M. dan Wijaya, A. Irfan, "Bencana Kesabaran dan Qs al-Baqarah ayat 153–157 (Studi Banding Tafsir Al Misbah dan Tafsir Al Munir)," Al-Muntaha (Jurnal Tafsir dan Kajian Islam) (2020), hal. 25.

[23] M. Alhakimi dan D.H. Imawan, "Makna Kata Sabar Dalam Kajian Tafsir Maudhui," Nizham: Jurnal Kajian Islam 11, no. 02 (2023), hal. 8.

Ayat ini, QS. Al-Baqarah [2]:45 mengajarkan pentingnya meminta pertolongan kepada Allah dengan cara tertentu: dengan sabar dan berdoa. Ayat ini menegaskan bahwa shalat bukan hanya sekedar ritual ibadah, tetapi juga alat untuk menguatkan kesabaran dalam mengatasi kesulitan hidup. Allah menekankan bahwa shalat memerlukan ketekunan dan konsentrasi yang tinggi, sehingga tidak mudah bagi semua orang. Namun, bagi mereka yang benar-benar berusaha khusyuk dalam shalatnya, maka shalat akan menjadi lebih bermakna dan membawa manfaat yang lebih besar dalam hidupnya. Ayat ini mengajarkan bahwa perjuangan untuk tetap setia berdoa adalah bagian dari cobaan dan hikmah hidup. Kekhusyukan dalam shalat mencerminkan ketundukan dan konsentrasi yang mendalam kepada Allah, sehingga seseorang benar-benar dapat merasakan kehadiran-Nya dalam setiap ibadah yang dilakukan. Dengan rajin berdoa, seseorang tidak hanya memperoleh manfaat spiritual, tetapi juga menguatkan tekadnya untuk menahan cobaan dan rintangan hidup. Hal ini mengingatkan kita bahwa perjuangan mencapai kekhusyukan shalat merupakan bagian dari jihad (perjuangan) yang harus dilanjutkan dengan penuh kesabaran dan keteguhan hati.[24]

Kaitannya kedua ayat ini dengan penyembuhan batin adalah ketika Allah memberikan suatu ujian dalam hidup kepada seorang hamba, terkadang ia dapat melewatinya dengan mudah, namun ada juga yang merasa kesulitan untuk menyelesaikannya, sehingga hamba tersebut diperintahkan ketika ia sedang menjalaninya. Dalam menghadapi suatu ujian atau masalah, kamu perlu bersabar dan sholat. Ayat Al-Baqarah [2]:153 menganjurkan orang-orang beriman untuk meminta pertolongan kepada Allah dengan kesabaran dan sholat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika dihadapkan pada cobaan dan kesulitan hidup, kunci untuk menemukan kelegaan dan kekuatan adalah dengan tetap tabah dan sabar dalam berdoa. Allah menjamin bahwa Dia akan menyertai orang-orang yang sabar, menegaskan bahwa kesabaran adalah sumber kekuatan spiritual dan dukungan Ilahi. Ayat Al-Baqarah [2]:45, sebaliknya, menyoroti kesulitan dan keberatan yang mungkin timbul ketika melakukan shalat, kecuali bagi mereka yang memiliki ketaqwaan yang mendalam dalam ibadahnya. Sayyid Qutb, menurutnya, memaknai shalat bukan hanya sekedar kewajiban formal, tapi juga sebagai sarana penyembuhan dan pemulihan diri. Menurutnya, shalat dengan kesabaran yang tekun merupakan cara menghadapi dan mengatasi segala kesulitan hidup serta mencapai ketenangan batin dan mendekatkan diri dengan Allah SWT.

2. Sabar dan Sholat Sebagai Terapi Kegelisahan

a. Surah Al-Ma'arij [70]: 19-22

اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا ۙ اِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًا ۙ وَّاِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًا ۙ اِلَّا الْمُصَلِّيْنَ

[24] Sayyid Qutb, Tafsir Fi Jilalil Quran di bawah naungan Al-Quran, Jilid 1, Cet.1 (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), hal. 82-83.

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya." (Qs. Al-Ma'arij [70]: 19-22)

Dalam ayat 19-22 Surat Al-Ma'arij, Sayyid Qutb mengatakan bahwa ayat-ayat tersebut mencatat keluh kesah manusia atas lambatnya pemenuhan permintaannya. Seringkali manusia menuntut jawaban segera atas doa dan permintaannya, tanpa memahami hikmah dan waktu tepat yang telah ditentukan Allah. Sayyid Qutb menjelaskan, sikap tidak sabar seperti itu mencerminkan sifat egois orang yang tidak menghargai hikmah Allah yang mengatur segala sesuatu sesuai rencana-Nya yang lebih besar dan sempurna.[25]

Selain itu, ayat-ayat tersebut juga menekankan pentingnya kesabaran dan ketekunan dalam mengatasi tantangan hidup. Menurut Sayyid Qutb, kesabaran adalah kunci menghadapi setiap ujian dan tantangan dengan penuh keimanan dan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan doa dan memberikan yang terbaik di waktu yang tepat. Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa dalam menjalani kehidupan ini, hendaknya manusia memahami bahwa cobaan dan kesengsaraan adalah bagian dari ujian keimanan dan bahwa kesabaran adalah amalan yang sangat penting dalam memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah.

3. Sholat dan Sabar Sebagai Amar Makruf Nahi Munkar

a. Surah al-Ankabut [29]: 45

اُتْلُ مَا اُوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتٰبِ وَاَقِمِ الصَّلٰوةَ ۗاِنَّ الصَّلٰوةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَۤاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗوَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗوَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ

Artinya: Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur"an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Qs. Al-'Ankabūt [29]:45)

b. Surah Lukman [31]: 17

يٰبُنَيَّ اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلٰى مَۤا اَصَابَكَ ۗاِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ

Artinya : Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (Qs. Luqmān [31]:17)

Ayat ini menguraikan perintah Allah kepada manusia untuk menunaikan shalat. Hal ini bukan sekedar perintah formal, namun juga menunjukkan pentingnya shalat sebagai sarana

[25] Sayyid Qutb, Tafsir Fi Jilalil Quran dalam Naungan Al-Quran, Volume 12, Cet 1 (Jakarta: Gema Insani Press, 2001). hal.24.

penguatan keimanan dan membawa kesadaran spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Sayyid Qutb menjelaskan bahwa shalat merupakan komponen mendasar dalam hubungan pribadi seseorang dengan Allah. Dengan berdoa secara rutin dan khusyuk, seorang muslim dapat mencapai keintiman spiritual yang mendalam dengan Sang Pencipta, serta menemukan kedamaian batin dan ketentraman jiwa dalam mengatasi kesulitan hidup. [26]

Lebih lanjut, dalam tafsirnya, Sayyid Qutb menegaskan bahwa shalat bukan sekedar ritual ibadah, namun juga sarana untuk merefleksikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Melalui doa, seseorang dipanggil untuk mengingat Allah di setiap langkahnya dan membayangkan kehadiran-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Doa mengajarkan ketaatan, kedisiplinan dan rasa syukur kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Hal ini juga merupakan wujud ketaqwaan seorang hamba kepada Tuhannya, pengakuan bahwa segala sesuatu yang dimilikinya berasal dari Allah dan hanya kepada-Nya lah kita memohon pertolongan dan bimbingan. [27]

Terakhir, shalat dalam pandangan Sayyid Qutb merupakan pilar utama dalam membangun masyarakat yang bermoral dan beretika. Dengan menerjemahkan nilai-nilai spiritual ke dalam kehidupan bermasyarakat, doa melahirkan manusia yang semakin sadar akan tanggung jawab moralnya dan bersedia memberikan kontribusi positif bagi kemajuan masyarakat. Oleh karena itu, shalat bukan sekedar ritual, melainkan suatu perbuatan yang mempunyai makna mendalam dalam membentuk karakter dan sikap hidup seseorang sebagai seorang muslim yang taat kepada Allah SWT.

Konsep Sabar dan Sholat Sebagai *Self-Healing*

Kesabaran dalam Islam tidak hanya berarti menahan diri untuk tidak mengeluh dan marah ketika menghadapi kesulitan, tetapi juga mencakup ketekunan dalam menjalankan tugas ibadah dan ketaatan kepada Allah meskipun dalam situasi sulit. Kesabaran mengajarkan seseorang untuk memahami bahwa setiap cobaan adalah ujian keimanan yang harus diatasi dengan kesabaran dan ketekunan. Dalam konteks penyembuhan diri, kesabaran membantu seseorang menghilangkan stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Sholat sebagai sarana komunikasi langsung dengan Allah merupakan waktu untuk menghilangkan rasa cemas dan menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya. Dalam berdoa, seorang muslim mengalami momen introspeksi, mengingat peran dan tujuan hidupnya, meningkatkan hubungan spiritualnya dengan Sang Pencipta. Dengan memusatkan ibadah dan rasa hormat yang mendalam

[26] Sayyid Qutb, Tafsir Fi Jilalil Quran dalam Bayangan Al-Quran, Volume 9, Cet.1 (Jakarta: Gema Insani Press, (2004). hal 107-108.

[27] Qutb, Alquran "Fi Jilalil", 176-177.

kepada Allah, shalat memberikan ketenangan batin dan kekuatan dalam mengatasi segala bentuk permasalahan.

Proses penyembuhan diri melalui kesabaran dan sholat juga melibatkan aspek psikologis yang mendalam. Kesabaran mengajarkan pengendalian diri, pengelolaan emosi dan toleransi terhadap ketidakpastian dalam hidup. Sedangkan Sholat memberikan pengalaman spiritual mendalam yang dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional seseorang. Dengan konsisten melaksanakan shalat, seseorang dapat merasakan efek positif dalam melawan stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, kesabaran dan Sholat memberikan landasan moral yang kuat dalam kehidupan sehari-hari. Kesabaran mengajarkan keikhlasan, kesabaran dan penghargaan terhadap proses pencapaian tujuan. Sholat sebagai ibadah rutin membangun kedisiplinan dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh kesadaran dan kepedulian terhadap sesama. Perpaduan kesabaran yang dikuatkan dengan Sholat sebagai ibadah rutin akan menciptakan lingkungan mental yang sehat dan produktif dalam mengatasi berbagai kesulitan hidup.[28]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa surah Al-Baqarah ayat 153 menawarkan solusi komprehensif untuk penyembuhan diri. Sholat dan kesabaran tidak hanya sebagai ritual keagamaan tetapi juga sebagai praktik spiritual yang memiliki dampak nyata terhadap kesehatan mental dan emosional. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya pemahaman tentang ajaran Al-Qur'an terkait *self-healing*, tetapi juga memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi individu yang ingin menerapkan nilai-nilai spiritual dalam upaya mencapai kesejahteraan emosional dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Alhakimi, I M, and D H Imawan. "Makna Kata Sabar Dalam Kajian Tafsir Maudhu'i." *Nizham: Jurnal Studi Keislaman* 11, no. 02 (2023): 1–11.

Arroisi, Jarman, and Zalfaa' 'Afaaf Zhoofiroh. "Terapi Psikoneurosis Perpsektif Ustman Najati." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 20, no. 2 (2020): 151–78. https://doi.org/10.24042/ajsk.v20i2.7293.

Ayub, M. *Quran Dan Para Penafsirnya*. Pustaka Firdaus, 1992.

Bachtiar, M. Anis, and Aun Falestien Faletehan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54. https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327.

Christyanto, Andri Yulian, Imas Kania Rahman, and Didin Hafidhuddin. "Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali." *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2021): 188. https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194.

[28] Nurfadliyati, "Hubungan Sholat dengan Fasha dan Munkar Ditinjau dari Al-Quran", 93.

Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16. https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295.

El-Sutha, Saiful Hadi. *Sholat Samudra Hikmah*. Jakarta: Wahyu Qalbu, 2016.

Ernadewita. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 1–21.

Firdaus, Muhamad Yoga, and Eni Zulaiha. "Kajian Metodologis Kitab Tafsir Fi Zhilalil Al-Qur'an Karya Sayyid Qutb." *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2022): 2717–30. https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i6.2553.

Harefa, Afni Mulyani. "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)." *Junal Keperawatan Dan Kesehatan*, 2022, 104.

Hasan Ali Utbah dan M. Suqi Amin. *Al-Mu'jam Al Wasith, Juz 1*. Kairo: Darul Kutub, 1982.

Hasanah, Muhimmatul. "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–16. http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44.

Irfan, M., & Wijaya, A. "Musibah Sabar Dan Musibah Qs Al-Baqarah Ayat 153-157 (Studi Komparasi Tafsir Al Misbah Dan Tafsir Al Munir)." *Al-Muntaha (Jurnal Kajian Tafsir Dan Studi Islam)* 157 (2020): 2.

M. Imam Pamungkas, Hamam, Surahman. *Fiqih 4 Madzhab*. Jakara Timur: Al- Makmur, 2015.

Mahfudz, Muhsin. "Fi Zhilal Al-Qur'an: Tafsir Gerakan Sayyid Quthub." *Tafsir* 1 (2013): 117–34.

Muhajirin. "Sayyid Qutb Ibrahim Husain Asy-Syazali (Biografi, Karya, Dan Konsep Pemaparan Kisah Dalam Al-Quran)." *Tazkiya: Jurnal Keislaman, Kemasyarakatan, Dan Kebudayaan* 18, no. 1 (2017): 101–23.

Nawawi, Sarihat Cihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30–46. https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476.

Nurfadliyati. "Korelasi Sholat Dengan Fasha' Dan Munkar Dalam Perspektif Al-Qur'an." *JURNAL ILMIAH AL-MU'ASHIRAH* 17, no. september 2016 (2020): 1–6.

Qattan, Manna Khalil al-. *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*. Cet. !4. Bogor: Pustaka Litera Antarnusa, 2011.

Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 1*. Cet.1. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.

———. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 12*. Cet 1. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.

———. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 9,*. Cet.1. Jakarta: Gema Insani Press, 2004.

Rahimah, Muthi'atur. "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an," 2022, 1–123.

Rahmadhanty, Rafiqah, Richa Dwi Rahmawati, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, Triska Gustiwi, Program Studi, Magister Psikologi, Universitas Islam, Negeri Sultan, and Syarif Kasim. "Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi Berdasarkan Konsep Tawakkal Dalam Islam." *Psychology Journal of Mental Health* 4 (2023): 81–91. http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/%0APsikoterapi.

Rahmah, Hardiyanti. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 15, no. 2

(2021): 118. https://doi.org/10.35931/aq.v15i2.732.

Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Self*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.

Rahmatika, Saila Dkk. "Konsep Self-Healing Perspektif Al- Qur ' an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syari`ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 116–31.

Rini Antika Sari Rangkuti Rini Antika Sari Rangkuti. "Sabar Dan Sholat Sebagai Penolong Dalam Al – Qur'an Surah Al– Baqarah Ayat 153." *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat (JURRAFI)* 2, no. 2 (2023): 38–51.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonsia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1993.

Usmani, Ahmad Rofi'. *Ensiklopedia Tokoh Muslim (Potret Perjalanan Hidup Muslim Terkemuka Dari Zaman Klasik Hingga Kotemporer*. Bandung: Mizan, 2015.

Zaedi, Mohammad. "Karakteristik Tafsir Fi Zhilalil Quran." *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2021): 23–40.

Zahabi, H. *At-Tafsir Wa Al-Mufassirun*. Dar al Hadis, 2005.