

***SELF HEALING* DALAM AL-QUR'AN**

(Studi Tematik Dalam Kata Zikir)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi
Strata Satu (S1) Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:

Nita Fitriyani

NIM: 211410025

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

1447 M. / 2025 H.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nita Fitriyani
Nomor Induk Mahasiswa : 211410025
Jurusan/Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Judul Skripsi : *Self Healing* Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)

Menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri,
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan kampus Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 3 Oktober 2025
Yang Membuat Pernyataan



Nita Fitriyani

LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN

(Studi Tematik Dalam Kata Zikir)

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Untuk Mengetahui
Persyaratan Strata Satu (S1) Memperoleh Gelar sarjana Agama (S. Ag)

Disusun Oleh:

NITA FITRIYANI

NIM: 211410025

Telah selesai dibimbing kepada kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan

Jakarta, 3 Oktober 2025

Menyetujui:
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ahmad Husnul Hakim', written in a cursive style.

Dr. Ahmad Husnul Hakim, M.A.

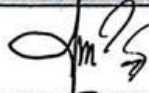
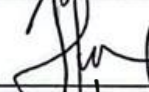
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)

Disusun Oleh:

Nama : Nita Fitriyani
Nomor Induk Mahasiswa : 211410025
Jurusan/Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal: 16 Oktober 2025

TIM PENGUJI

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Andi Rahman, MA.	Ketua Sidang	
2.	Dr. Ahmad Husnul Hakim, MA.	Pembimbing	
3.	Ansor Bahary, MA	Penguji 1	
4.	Tubagus Hasan Basri, M. Ag	Penguji 2	

Jakarta,
Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ



Dr. Andi Rahman, M.A.

MOTTO

“ Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”.

(Maudy Ayunda)

“ Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”.

(Boy Candra)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، الَّذِي جَعَلَ الْقُرْآنَ هِدَايَةً لِلْمُتَّقِينَ، وَذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ، وَمَوْعِظَةً
لِلْمُؤْمِنِينَ، وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ،
سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا وَنَبِيِّنَا وَشَفِيعِنَا وَحَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ، الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْهِ الْكِتَابَ قَيِّمًا وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ
عِوَجًا، يُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ وَيُنذِرُ الْكَافِرِينَ، أَللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ الطَّاهِرَاتِ أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ، وَاتَّبَاعِهِ الَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ
وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنْزِلَ مَعَهُ، أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membuka jalan dari kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan dan kemajuan.

Penulisan skripsi berjudul “*SELF HEALING DALAM AL-QUR’AN (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)*” ini disusun sebagai salah satu tugas akhir yang wajib dipenuhi untuk meraih gelar Sarjana Agama pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islaml Universitas PTIQ Jakarta. Dalam proses penulisan, penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak guna perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ini.

Dalam proses penyusunan ini, penulis menerima banyak dukungan serta bantuan, baik berupa dorongan moral maupun material dari berbagai pihak yang sangat berarti. Oleh karena itu, penulis mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam dan tulus, karena penulis menyadari bahwa tanpa bantuan mereka, penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Dengan penuh kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Kedua orang tua saya Ayah dan Mamah, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, dua orang yang selalu mengusahakan anaknya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Kepada ayah saya, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai kepada tahap ini, demi anakmu dapat mengenyam pendidikan sampai ke tingkat ini, dan terima kasih telah menjadi contoh untuk selalu menjadi seorang anak perempuan yang kuat. Untuk mamah saya, terima kasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terima

kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup saya, terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi, serta pelita yang tak pernah padam dalam setiap langkah yang saya tempuh. Terakhir, terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya, I Love You Ayah, Mamah.

2. Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PTIQ Jakarta.
3. Bapak Dr. Andi Rahman, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta, yang senantiasa memberikan kemudahan, motivasi, dan arahan selama proses penyusunan karya tulis ini.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku kepala Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dalam penyelesaian karya tulis ini.
5. Bapak Dr. Ahmad Husnul Hakim, MA., selaku pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan arahan, dan memotivasi penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta, yang dengan sabar dan tulus telah membagikan ilmu, wawasan, serta arahan berharga selama masa studi penulis di kampus tercinta ini.
7. Seluruh pimpinan dan staf perpustakaan Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberikan pelayanan serta dukungan selama penulis melakukan penelitian dan studi.
8. Kepada adik tercinta yang selalu memberikan semangat, kepada sepupu yang senantiasa menjadi teman berbagi cerita dan penyemangat dalam setiap langkah, serta kepada bibi tersayang Bide yang dengan penuh kebaikan hati telah memberikan support, do'a dan meminjamkan laptop, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
9. Seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, dan memberikan semangat tiada henti. Kasih sayang, perhatian dan kebersamaan yang tercurah telah menjadi sumber kekuatan dan keteguhan hati bagi penulis dalam menempuh perjalanan panjang hingga terselesaikannya skripsi ini.
10. Seluruh sahabat dan teman-teman tercinta, penulis sampaikan terima kasih atas do'a, dukungan, dan semangat yang telah diberikan. Kehadiran kalian bukan hanya menjadi penguat dalam menghadapi setiap tantangan, tetapi juga menjadi bagian dari perjalanan indah ini. Bersama-sama kita telah melangkah, saling menguatkan, dan berjuang untuk meraih mimpi.
11. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar. namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri. Nita Fitriyani, terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai.

Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri, Nita. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya. Aamiin.

Jakarta, 27 September 2025
Penulis

Nita Fitriyani

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang bersal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin. Transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan bahasa Arab. Dalam penulisan skripsi ini transliterasi arab-latin, mengacu pada berikut ini:

1. Konsonan Tunggal

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	a	ض	ḍ
ب	b	ط	ṭ
ت	t	ظ	ẓ
ث	th	ع	‘
ج	j	غ	gh
ح	ḥ	ف	f
خ	kh	ق	q
د	d	ك	k
ذ	dh	ل	l
ر	r	م	m
ز	z	ن	n
س	s	و	w
ش	sy	ه	h
ص	ṣ	ي	y

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
a: Fathah	ā: ا	ai: ئِ
i: Kasrah	ī: ي	au: وُ
u: Dhammah	ū: و	

3. Kata Sandang

- a. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *al-qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: البقرة-al-Baqarah المدينة-al- Madīnah

- b. Kata sandang yang diikuti alif lam (ال) *as-syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرجل-ar-Rajul الشمس-asy-Syams

4. Syaddah (Tasydid)

Syaddah (Tasydid) dalam sistem aksara Arab digunakan lambang (ّ) sedangkan untuk alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan cara menggandakan huruf yang bertanda tasydid. Aturan ini berlaku secara umum, baik tasydid yang berada di tengahkata, di akhir kata ataupun yang terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah.

Contoh: آمن السفهاء-Āmannā billāhi امن-Āmana as-Sufahā'u

5. Ta' Marbutah (ة)

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti oleh kata sifat (nāṭ), maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf "h". Contoh: الافئدة-al-Af'idah.

Sedangkan ta' Marbûthah (ة) yang diikuti atau disambungkan (di-*washal*) dengan kata benda (isim), maka dialih aksarakan menjadi huruf "t".

Contoh: الآية الكبرى-al-Āyat al-Kubrā

6. Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan pada akhir kata. Apabila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan, karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh: امرت -Umirtu شيء -Syai'un

7. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi apabila telah dialih aksarakan maka berlaku ketentuan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku juga dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*) dan ketentuan lainnya. Adapun untuk nama diri dengan kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh 'Ali Hasan al-Aridh, al-Asqalānī, al-Farmawī, dan seterusnya. Khusus untuk penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Qur'ān, Al-Baqarah, Al-Fātihah, dan seterusnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Tinjauan Pustaka.....	6
H. Metodologi Penelitian.....	8
I. Sistematika Penulisan	9
BAB II WAWASAN TENTANG <i>SELF HEALING</i>.....	11
A. Pengertian <i>Self Healing</i> Perspektif Psikologi.....	11
B. Konsep <i>Self Healing</i> Perspektif Al-Qur'an	15
C. Ragam Metode <i>Self Healing</i>	17
D. Metode Self Healing Perspektif Al-Qur'an	25
BAB III WAWASAN TENTANG ZIKIR PERSPEKTIF AL-QUR'AN	30
A. Pengertian Zikir	30
B. Ayat-Ayat Zikir Dalam Al-Qur'an	33
C. Macam-Macam Makna Kata Zikir Dalam Al-Qur'an	36
D. Bentuk-Bentuk Zikir	45

E. Manfaat Zikir dan Tujuan Zikir	47
F. Ayat-Ayat Yang Relevan Sebagai Landasan Self Healing Melalui Zikir	51
BAB IV ANALISIS AYAT-AYAT ZIKIR SEBAGAI SARANA <i>SELF HEALING</i> DALAM AL-QUR'AN.....	53
A. Penafsiran Ayat-Ayat Zikir.....	53
1. Ketenangan Hati/Jiwa (QS. ar-Ra'd[13]: 28)	53
2. Senantiasa Mengingat Allah (QS. Al-Baqarah[2]: 152).....	55
3. Cepat Mengalihkan Ingat Kepada Allah (QS. Al-A'raf[7]: 201)	58
4. Kualitas Zikir (QS. al-Ahzab[33]: 41-42).....	61
5. QS. Az-Zumar[39]: 23	63
6. Terdzikirkan Dalam Lisan (Al-Hajj[22]: 35).....	64
B. Penerapan Penafsiran Mengenai Ayat-Ayat Zikir Dengan Praktik Self Healing.	68
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
RIWAYAT HIDUP PENULIS	82

ABSTRAK

Penelitian ini membahas konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dengan fokus kajian tematik pada kata zikir. Latar belakang penelitian ini berangkat dari meningkatnya persoalan kesehatan mental di era modern, seperti stres, kecemasan, hingga depresi, yang sering kali tidak terselesaikan hanya dengan pendekatan medis. Dalam Islam, *zikir* tidak hanya dipahami sebagai bentuk ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana spiritual yang berperan dalam memberikan ketenangan jiwa dan pemulihan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung kata zikir untuk menemukan makna, fungsi, dan relevansinya terhadap proses penyembuhan diri.

Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*). Data primer diperoleh dari Al-Qur'an beserta terjemahannya, sedangkan data sekunder diambil dari kitab-kitab tafsir, buku, jurnal, serta karya ilmiah yang relevan. Langkah penelitian meliputi penentuan tema, pengumpulan ayat-ayat tentang zikir, pengelompokan berdasarkan konteks dan makna, lalu dianalisis dengan mempertimbangkan asbabun nuzul, redaksi ayat, serta penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat zikir seperti QS. Al-Baqarah: 152, QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-A'raf: 201, QS. Al-Ahzab: 41–42, QS. Az-Zumar [39]:23, QS. Al-Hajj [22]:35. menegaskan fungsi zikir sebagai sarana pembinaan spiritual, benteng dari godaan syaitan, serta jalan menuju ketenangan hati (*thuma'ninah*). Penelitian ini menyimpulkan bahwa zikir memiliki peran penting sebagai terapi psikospiritual yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan kegelisahan, sekaligus memperkuat kesabaran, rasa syukur, dan optimisme. Dengan demikian, zikir dalam perspektif Al-Qur'an merupakan metode penyembuhan diri yang holistik, relevan, dan aplikatif bagi kesehatan mental masyarakat modern.

ABSTRACT

This study discusses the concept of *self-healing* in the Qur'an with a thematic focus on the word zikir. The background of this study stems from the increasing mental health issues in the modern era, such as stress, anxiety, and depression, which often cannot be resolved solely through medical approaches. In Islam, zikir is not only understood as a form of ritual worship, but also as a spiritual means that plays a role in providing peace of mind and psychological recovery. Therefore, this study attempts to examine verses of the Qur'an that contain the word zikir to find their meaning, function, and relevance to the process of *self-healing*.

The method used was library research with a thematic interpretation approach (tafsir maudhu'i). Primary data was obtained from the Qur'an and its translations, while secondary data was taken from tafsir books, books, journals, and relevant scientific works. The research steps included determining the theme, collecting verses about zikir, grouping them based on context and meaning, and then analysing them by considering asbabun nuzul, the wording of the verses, and the interpretations of classical and contemporary exegetes.

The results of the study indicate that verses of remembrance such as QS. Al-Baqarah: 152, QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-A'raf: 201, QS. Al-Ahzab: 41–42, QS. Az-Zumar [39]:23, QS. Al-Hajj [22]:35. emphasise the function of zikir as a means of spiritual development, a defence against the temptations of Satan, and a path to peace of mind (thuma'ninah). This study concludes that zikir plays an important role as a psychospiritual therapy that can reduce stress, anxiety, and restlessness, while strengthening patience, gratitude, and optimism. Thus, zikir in the perspective of the Qur'an is a holistic, relevant, and applicable method of self-healing for the mental health of modern society.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam hidupnya, terkadang manusia harus berada pada kondisi yang tidak diharapkan, merasa usaha dan do'a tak terkabulkan. Hidup terasa berantakan, kegagalan demi kegagalan membuat hati semakin tidak karuan. Sangat manusiawi jika bersedih dan sebagai seorang muslim tidak wajar jika kesedihan itu membuat putus asa. Banyaknya masalah yang dihadapi terkadang membuat kesehatan jiwa dan mental seseorang terganggu. Seseorang yang sudah terganggu kesehatan jiwa dan mentalnya harus dipertanggungjawabkan kesehatannya baik yang mungkin berpengaruh dari sosial, psikologis, dan lingkungan.¹

Permasalahan kesehatan mental di Indonesia dianggap cukup serius mengingat kondisi alam yang berubah, kompetisi antar manusia cukup ketat, sampai lingkungan sosial yang kurang mendukung. Gangguan kesehatan mental di Indonesia sendiri setiap periodenya mengalami peningkatan yang sangat tinggi. Berdasarkan riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.²

Merujuk pada data yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan, kelompok usia remaja hingga dewasa awal menunjukkan persentase yang cukup tinggi dalam hal gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam rentan usia tersebut berada dalam fase yang rentan terhadap ketidakstabilan kondisi psikologis. Pada tahap perkembangan ini, seseorang kerap mengalami kecemasan dan rasa takut yang berkaitan dengan masa depan, arah hidup, serta kualitas kehidupannya kelak. Masa transisi ini sering kali menimbulkan dampak psikologis seperti depresi, kecemasan berlebih, kebiasaan berpikir secara berlebihan (*overthinking*), perasaan tidak aman (*insecure*), hilangnya motivasi, hingga munculnya perasaan terisolasi dari lingkungan sosial.³

Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu, baik yang berada pada usia remaja, dewasa, maupun lanjut usia, memiliki potensi untuk

¹ Ahmad Rifa'I Rifan dan Sonia Rahmah Dinar, *Allah Selalu Bersamamu*. (Jakarta: Penerbit Alma Pusaka, 2020), hal. 267.

² Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkanmasalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses pada 18 Januari 2023.

³ Nabila Netrianda Heryadi, "Iman Dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi Dalam Menghadapi Qualiter Life-Crisis" dalam *Jurnal Psikologi Islam*, 2021, Vol. 7, No. 1, hal. 31.

mengalami stress atau gangguan ketenangan jiwa. Untuk mencegah terjadinya dampak yang lebih serius, pendekatan spiritual menjadi aspek yang penting dalam upaya penanganan masalah psikologis. Salah satu bentuk pendekatan tersebut dapat dilakukan melalui praktik meditasi.⁴

Seiring meningkatnya perhatian terhadap masalah kesehatan mental, muncul istilah *self healing* dalam dunia psikologi yang kini banyak diperbincangkan di berbagai platform digital. Masyarakat modern yang kerap dihadapkan pada berbagai konflik dan permasalahan hidup secara terus-menerus mulai mencari cara untuk memulihkan kondisi mental secara mandiri. Selain itu, *self healing* juga berkaitan erat dengan komunikasi intrapersonal, karena melibatkan proses dialog batin yang berlangsung dalam diri seseorang. *Self healing* dapat dimaknai sebagai proses penyembuhan gangguan emosional yang bersumber dari hati atau batin, yang dilakukan tanpa bantuan medis.⁵ Proses ini menggunakan pendekatan psikologis, di mana individu berupaya menyalurkan emosi-emosi negative yang terpendam seperti rasa marah yang belum tersalurkan serta pengalaman buruk yang telah lama tersimpan dan membebani pikiran. Kemampuan setiap individu dalam menerapkan metode *self healing* pun bervariasi, tergantung pada tingkat kesesuaian antara karakter pribadi dengan pendekatan penyembuhan diri yang dipilih.⁶

Sebelum istilah *self healing* dikenal dalam dunia psikologi, Al-Qur'an telah lebih dahulu memuat berbagai ajaran yang berkaitan dengan kehidupan manusia, mencakup aspek kejiwaan, spiritualitas, sosial, hingga moral. Al-Qur'an diturunkan sebagai bentuk kasih sayang dan karunia Allah SWT. bagi umat manusia, yang berfungsi sebagai petunjuk untuk keluar dari penderitaan batin menuju keadaan yang lebih sehat dan utuh. Di dalamnya terkandung ajaran-ajaran yang relevan dalam merespons berbagai permasalahan kehidupan, seperti tekanan mental dan konflik yang sering dialami oleh masyarakat di era modern.⁷ Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang memberikan arahan bagi manusia, khususnya umat Muslim, tentang bagaimana seharusnya bersikap saat menghadapi berbagai ujian atau cobaan hidup.

Dilihat dari *World Health Organization* yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Pada tahun 1947, WHO memberikan batasan sehat hanya dari 3 aspek, yaitu sehat dalam arti fisik (organobiologik), sehat dalam arti mental (psikologik/ psikiatrik) dan sehat dalam arti sosial. Pada tahun 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan

⁴ Daimul Ikhsan, dkk "Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health)," *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*, 2017, Vol. 1, No. 2, hal. 275.

⁵ Aisyatul Rodiyah, "Zikir Sebagai Sarana Self-Healing: Studi Penafsiran Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah", *Undergraduate thesis*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023, hal. 3.

⁶ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 5.

⁷ Afzalur Rahman, *Ensiklopedia Ilmu Dalam Al-Quran: Rujukan Terlengkap Isyarat Isyarat Ilmiah Dalam Al-Quran*, terj. Taufik Rahman (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), hal. 293-294.

aspek agama (spiritual), yang oleh American Psychiatric Association dikenal dengan rumusan “*biopscho-socio-spiritual*”.⁸

Salah satu bentuk penyembuhan psikis yang dianjurkan dalam Al-Qur'an ketika seseorang mengalami gangguan ketenangan batin adalah melalui praktik zikir. Melalui zikir, seorang dapat melatih pengendalian diri, menahan dorongan hawa nafsu, serta menjauhkan diri dari perbuatan tercela. Zikir juga berperan dalam menumbuhkan kesabaran, memperluas kelapangan hati, dan meningkatkan makna hidup. Oleh karena itu, zikir dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi spiritual yang efektif untuk menenangkan dan menenteramkan jiwa.⁹

Dalam kajian psikologi, istilah *Healing Word* merujuk pada kekuatan kata-kata yang diyakini mampu memberikan efek penyembuhan, baik secara fisik maupun mental. Konsep ini mencakup penggunaan do'a, zikir, dan meditasi sebagai sarana terapi alternatif dalam menghadapi berbagai gangguan kesehatan. Dossey, seorang pakar dalam bidang psikologi, menekankan bahwa kata-kata yang diucapkan dalam do'a dan zikir memiliki dampak *therapeutik*.¹⁰ Dalam ilmu psikologi, terdapat berbagai bentuk intervensi yang bertujuan untuk meredakan stress, seperti teknik relaksasi, meditasi, hingga penggunaan obat antidepresan. Meskipun terbukti membantu, metode-metode tersebut umumnya memerlukan biaya yang tidak sedikit serta prosedur yang cukup kompleks. Sementara itu, Islam menawarkan pendekatan yang lebih sederhana namun memiliki dampak signifikan dalam mengatasi masalah kesehatan mental, yaitu melalui paraktik zikir.¹¹

Menurut Karzon, seorang akademisi dalam bidang psikologi Islam dari Universitas Ummul Qura Mekkah, aktivitas spiritual seperti zikir, do'a, dan pembacaan Al-Qur'an memiliki pengaruh besar dalam membantu proses pemulihan kesehatan mental. Ketoganya tidak hanya menjadi sarana pendekatan diri kepada Tuhan, tetapi juga berfungsi sebagai terapi psikologis yang efektif untuk mengatasi berbagai gangguan kejiwaan yang kerap muncul di era modern. Masalah-masalah seperti stress berkepanjangan, tekanan emosional, hingga depresi yang semakin kompleks dan meluas, sering kali sulit ditangani dengan pendekatan medis konvensional, sehingga diperlukan pendekatan spiritual sebagai alternatif yang menenangkan jiwa.¹²

⁸ Dadang Hawari, *Integrasi Agama dalam Pelayanan Medik*, (Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran UI, edisi Ke 2, 2011), hal. 15.

⁹ Alfian Dhany Misbakhuddin and Siti Arofah, “Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)” dalam jurnal *Spiritualita*, 2018, Vol. 2, No. 1, hal. 3.

¹⁰ Menurut KBBI arti dari *therapeutik* adalah terapi, Lihat di Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Therapeutik*, Mei 2025, <https://kbbi.web.id/therapeutik>. Adapun menurut istilah sesuatu yang berkaitan dengan terapi, yaitu proses penyembuhan atau pengobatan

¹¹ Hamid, dkk, “Metode Zikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent,” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 2012, hal.12.

¹² Anas Ahmad Karzon, Emiel Threeska, and Mansyur al-Katiri, *Tazkiyatun Nafs: Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah Di Atas Manhaj Salafus Shaalih*, Cet. 1 (Akbarmedia, 2010).

Dalam ajaran Islam, zikir telah dikenal sebagai salah satu bentuk penyembuhan yang mencakup aspek fisik dan psikis. Sejak dahulu, umat Islam telah mempraktikkan pendekatan spiritual sebagai media untuk memperoleh ketenangan jiwa dan pemulihan mental, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Al-Qur'an pun menyatakan bahwa wahyu yang diturunkan mengandung unsur penyembuhan, sebagaimana dalam Surah Al-Isra' ayat 82 yang menyebutkan bahwa sebagian dari Al-Qur'an merupakan penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Demikian pula dalam Surah Fussilat ayat 44 disebutkan bahwa Al-Qur'an menjadi penawar bagi mereka yang memiliki keimanan. Oleh karena itu, zikir sebagai bagian dari aktivitas spiritual memiliki kontribusi penting dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti stress, kecemasan, dan tekanan emosional, dengan menawarkan ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan sebagai dasar pemulihan.¹³

Hal ini menunjukkan bahwa Ketika seseorang mengucapkan pujian atau kata-kata baik kepada Allah dalam aktivitas zikirnya, maka secara tidak langsung ia sedang membentuk sugesti positif dalam dirinya. Ucapan-ucapan tersebut dapat memengaruhi keyakinan dan perilaku, sehingga mendorong lahirnya sikap optimis dan harapan yang kuat terhadap kebaikan. Dengan demikian, zikir bukan hanya menjadi bentuk ibadah, tetapi juga sarana untuk membangun kekuatan mental dan semangat hidup yang positif.¹⁴

Dalam pandangan Dadang Hawari (w. 1442 H/ 2020 M), do'a dan zikir memiliki nilai terapi psikologis yang mendalam jika ditinjau dari perspektif kesehatan mental. Ia menegaskan bahwa terapi psikospiritual memiliki peranan yang tidak kalah penting dibandingkan dengan pendekatan psikiatri konvensional. Hal ini disebabkan oleh adanya kekuatan spiritual dalam do'a dan zikir yang mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan sikap optimis, dua unsur penting dalam proses penyembuhan. Dengan demikian, selain pengobatan medis dan intervensi farmakologis, aspek spiritual menjadi komponen yang signifikan dalam pemulihan kondisi jiwa seseorang.¹⁵

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa zikir memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk ketenangan batin serta mendukung proses penyembuhan psikologis secara alami. Dalam konteks Islam, zikir bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga menjadi media spiritual yang efektif dalam membantu pemulihan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana konsep *Self Healing* dalam Al-Qur'an dijelaskan melalui pendekatan tematik terhadap kata zikir, sehingga dapat ditemukan makna, fungsi, dan relevansinya dalam kehidupan modern saat ini.

¹³ Abdul Hamid, dkk, "Metode Zikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent, 2012, hal. 2.

¹⁴ Aryanti, "Zikir Dan Doa Sebagai Terapi Untuk Ketenangan Dan Kesehatan Jiwa : Studi Analisis Pemikiran Dadang Hawari Dalam Buku Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis." *Undergraduate Thesis thesis*, Uin Raden Fatah Palembang, (Repository UIN Raden Fatah Palembang, 2021), hal. 4.

¹⁵ Dadang Hawari, *Zikir dan Doa Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta : Dana Bhakti Prima, 1997), hal. 8.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan di atas, penulis mencoba melacak, menganalisis, dan mengidentifikasi beberapa masalah yang menjadi acuan penelitian. Oleh karena itu masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini, antara lain:

1. Meningkatnya Persoalan Kesehatan Mental di Era Modern.
2. Zikir sebagai potensi media *self healing* dalam Islam.
3. Kurangnya kajian tematik terhadap ayat-ayat zikir dalam Al-Qur'an.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang disebutkan di atas, maka dari itu penulis membatasi pembahasan pada konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dengan fokus utama pada kata zikir. Kajian dilakukan menggunakan pendekatan Tafsir Maudhu'i, yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung kata zikir dan menganalisisnya untuk memahami makna, fungsi, serta relevansinya terhadap proses penyembuhan diri secara spiritual. Penelitian ini tidak membahas teknis pelaksanaan zikir secara praktik, melainkan menitikberatkan pada kedalaman makna zikir yang bermakna spiritual sebagai sarana *self healing*.

D. Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada identifikasi dan batasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu "Bagaimana ayat-ayat yang mengandung makna *Self healing* dalam Al-Qur'an ditinjau melalui pendekatan tematik terhadap kata zikir".

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji konsep *self healing* dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tematik terhadap ayat-ayat yang mengandung kata zikir dalam Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan makna kata zikir tidak hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai media spiritual yang berperan dalam penyembuhan jiwa. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat zikir dan melihat keterkaitannya dengan upaya pemulihan kondisi mental serta ketenangan batin. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkuat pemahaman bahwa zikir memiliki relevansi praktis sebagai metode Qur'ani dalam menghadapi tekanan psikologis dan menjaga kesehatan mental.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Akademis

Penelitian ini bermanfaat untuk memperluas kajian tafsir Al-Qur'an yang berfokus pada pembahasan tentang zikir sebagai sarana *self healing*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi akademis dalam pengembangan studi Al-Qur'an yang dikaitkan dengan psikologi Islam, khususnya dalam isu kesehatan mental.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini menjadi sarana untuk menambah wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep *self healing* dalam Al-Qur'an, khususnya melalui kajian terhadap ayat-ayat zikir. Selain itu, proses ini juga memberikan pengalaman berharga dalam Menyusun karya tulis yang teratur dan mendalam, sekaligus melatih kemampuan berpikir serta memahami ajaran Islam yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu sumber pengetahuan yang dapat dijadikan sebagai rujukan dalam berbagai kebutuhan khususnya sebagai sebuah pengetahuan tentang konsep *self healing* dalam Al-Qur'an melalui kajian terhadap kata zikir, baik dari segi makna, fungsi, maupun relevansinya dalam kehidupan modern.

c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mudah dan mendalam tentang zikir sebagai sarana *self healing* dalam Al-Qur'an, serta menjadi sumber inspirasi dalam mengelola kesehatan mental melalui pendekatan spiritual

d. PTIQ Jakarta

Sebagai bentuk kontribusi keilmuan bagi Universitas yang dapat dijadikan sebagai rujukan dalam penelitian karya ilmiah, baik bagi mahasiswa maupun dosen yang akan mengkaji tentang *Self Healing* Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)

G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka merupakan upaya untuk mempelajari hasil-hasil penelitian sebelumnya dengan cara mendalami, mengamati, dan mengevaluasi berbagai temuan yang sudah ada maupun yang masih perlu dikembangkan. Untuk mendukung penelitian yang sedang penulis lakukan tentang *Self Healing* Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir), maka penulis mempelajari dan menelaah beberapa penelitian terdahulu, antara lain:

1. Setelah melakukan pengamatan dari beberapa literatur terdahulu ditemukan penelitian yang juga membahas tentang *self healing* dalam Al-Qur'an. Di antaranya penelitian yang penulis anggap melakukan kajian yang sama, yaitu: Tesis tahun 2022, oleh Zakiah, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dengan judul: Menjaga Kesehatan Mental dengan *self healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi), yang berfokus pada maksud dan tujuan syariat dalam menjaga kesehatan mental melalui konsep *self healing*. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemahaman global dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tujuan menjaga kesehatan mental. Adapun perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian penulis yaitu sama membahas tentang *self healing* namun penelitian penulis menggunakan pendekatan *tematik* yang berfokus pada kata *zikir* dalam Al-Qur'an. Penelitian ini mengkaji secara mendalam

penggunaan kata *zikir* dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan bagaimana zikir tersebut berperan dalam *self healing*.¹⁶

2. Skripsi tahun 2022, oleh Afni Mulyani Harefa, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dengan judul: *Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*, penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan kontekstual (*siyâq*). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui dan memahami konsep *self healing* perspektif Al-Qur'an, untuk mengetahui solusi (*self healing*) yang dikisahkan dalam kisah Nabi Yusuf as., menguatkan adanya hikmah atau pelajaran yang dapat dipetik dari kisah Nabi Yusuf as. dan korelasinya dengan keilmuan psikologi yaitu konsep *self healing*. Adapun perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian penulis yaitu sama membahas tentang *self healing* namun penelitian penulis menggunakan pendekatan *tematik* yang berfokus pada kata *zikir* dalam Al-Qur'an. Pendekatan ini mengkaji berbagai ayat yang menyebutkan *zikir* dan bagaimana praktik zikir dapat menjadi metode *self healing* dalam pandangan Al-Qur'an.¹⁷
3. Skripsi tahun 2023 oleh Saila Rahmatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah dengan judul: *Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Misbah)*, penelitian ini Fokus pada pemahaman *self-healing* secara umum dalam Al-Qur'an, sebagaimana dijelaskan dalam *Tafsir Al-Mishbah*. Pendekatannya bersifat komprehensif, mencakup berbagai ayat yang relevan dengan penyembuhan diri. Adapun perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian penulis yaitu sama membahas tentang *self healing* namun penelitian penulis fokus secara spesifik pada kata *zikir* dalam Al-Qur'an sebagai metode *self healing*. Kajian Anda mendalami makna, konteks, dan manfaat zikir dalam proses penyembuhan spiritual dan mental.¹⁸

Sedangkan dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis membahas tentang *Self Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)*. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an secara umum dalam membahas konsep *self healing*, penelitian ini memfokuskan pada kajian tematik yang spesifik pada kata zikir yang bermakna zikir sebagai peningkatan spiritualitas seseorang/ hamba. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran zikir sebagai sarana spiritual untuk *self healing* dalam konteks Al-Qur'an.

¹⁶ Nor Zakiah. "Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)" *Tesis* pada Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta (2022).

¹⁷ Afni Mulyani Harefa, "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)" *BS thesis*. FU, 2022.

¹⁸ Saila Rahmatika, *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Mishbah*" *skripsi* pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.

H. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian tentang *Self Healing* Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir), penulis dalam hal ini menekankan kepada sumber data kepustakaan (*Library Research*) yang dilalui dengan tahapan pengumpulan data dan informasi yang berisikan bermacam-macam materi yang terdapat dalam bahan pustaka seperti dari buku-buku, kamus, jurnal terdahulu yang hasilnya mendekati dengan penelitian ini.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua jenis sumber utama berbasis kepustakaan, yaitu:

- a. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah dari Al-Qur'an beserta terjemahannya, khususnya ayat-ayat yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini.
- b. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai referensi yang relevan dan berkaitan dengan proses analisis, seperti kitab-kitab tafsir. Selain itu, penulis juga memanfaatkan buku-buku, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan literatur lainnya yang masih berkaitan dengan topik pembahasan dalam penelitian ini.

3. Langkah-langkah Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memakai pendekatan tematik (*maudhu'i*) sebagai metode penafsiran. Penulis menggunakan penelitian (*tafsir maudhu'i*), program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta. Metode ini dipilih karena cocok untuk mengkaji satu tema tertentu dalam Al-Qur'an secara menyeluruh dan mendalam. Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode ini adalah sebagai berikut:¹⁹

- a. Menentukan terlebih dahulu tema utama yang akan menjadi fokus kajian, dalam hal ini adalah *Self Healing* Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir).
- b. Menyusun kata kunci yang berkaitan erat dengan topik tersebut. Kata kunci tersebut nantinya akan menjadi panduan utama dalam proses penelusuran ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan untuk dianalisis.
- c. Berdasarkan kata kunci yang telah ditentukan, penulis mulai mencari dan menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung kata tersebut, baik secara langsung terlihat dalam teks maupun yang tersirat atau memiliki makna yang berkaitan.
- d. Ayat-ayat yang telah ditemukan kemudian dikelompokkan atau di klasifikasikan berdasarkan kesamaan tema, konteks, atau makna yang di kandunginya.
- e. Menganalisis setiap ayat yang telah di klasifikasikan. Analisis dilakukan dengan mempertahankan konteks historis (asbabun nuzul), susunan kalimat,

¹⁹ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Prodi IAT Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ, 2022), hal.12-13.

serta makna yang dikandung oleh ayat tersebut dalam kaitannya dengan tema utama.

- f. Menarik kesimpulan dari seluruh proses analisis. Kesimpulan ini akan menjadi hasil akhir dari penelitian, yang merangkum pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat yang dikaji dan relevansinya dengan tema yang dibahas.

4. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini penulis mengacu kepada pedoman yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.²⁰ Sedangkan dalam penulisan dan penerjemahan ayat-ayat Al-Qur'an penulis mengacu pada sumber Al-Qur'an dan terjemahnya yang telah ditashih oleh Lajnah Pentashih Al-Qur'an Republik Indonesia.

I. Sistematika Penulisan

Agar penelitian ini dapat dipahami maka diperlukan sistematika penulisan yang jelas, maka penulis membaginya menjadi lima bab, sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

Bab I : Berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka yang menjabarkan literatur terdahulu, metode penelitian yang merupakan tata cara penulis melakukan penelitian ini, dan sistematika penulisan.

Bab II : Membahas secara menyeluruh mengenai konsep dasar *self healing* sebagai upaya penyembuhan diri yang relevan dalam konteks umum, khususnya dari perspektif kesehatan mental dan psikologis. Bab ini diawali dengan penjelasan mengenai pengertian *self healing* dari berbagai sudut pandang, terutama dalam hubungannya dengan kondisi emosional dan spiritual seseorang. Kemudian dilanjutkan dengan pembahasan konsep dasar *self healing* yang mencakup prinsip-prinsip umum dan dasar teoritis yang melandasi proses penyembuhan diri. Selanjutnya dijelaskan berbagai metode *self healing* yang umum digunakan, baik melalui pendekatan psikologis maupun pendekatan spiritual. Bab ini juga mengulas manfaat dari *self healing*, terutama dalam membantu individu membangun ketahanan emosi dan keseimbangan jiwa. Sebagai penutup, disampaikan pula tantangan-tantangan yang kerap muncul dalam praktik *self healing*, baik dari faktor internal maupun eksternal, yang perlu dipahami agar proses pemulihan dapat berlangsung secara efektif dan berkelanjutan.

Bab III : Membahas wawasan umum mengenai zikir sebagai salah satu konsep penting dalam Al-Qur'an. Bab ini diawali dengan pembahasan mengenai pengertian zikir, baik secara etimologis maupun terminologis, guna memberikan pemahaman dasar mengenai makna zikir dalam konteks keislaman. Selanjutnya, akan dijelaskan mengenai jenis-jenis zikir yang dikenal dalam praktik keagamaan, seperti zikir lisan, zikir hati, dan zikir perbuatan. Setelah itu, bab ini mengulas

²⁰ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Prodi IAT Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ, 2022), hal. 31.

manfaat zikir, baik dari sisi spiritual maupun psikologis, khususnya dalam kaitannya dengan ketenangan jiwa dan penyembuhan mental. Sebagai penutup, disajikan uraian tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara secara langsung mengenai zikir, sebagai landasan utama dalam mengkaji makna zikir sebagai sarana *self healing* dalam perspektif Al-Qur'an.

Bab IV : Bab ini membahas tentang Analisis Ayat-Ayat Zikir sebagai Sarana *Self Healing* dalam Al-Qur'an. Pada bagian ini dijelaskan penafsiran terhadap beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan zikir sebagai sarana penyembuhan diri, di antaranya QS. Ar-Ra'd [13]: 28, QS. Al-Baqarah [2]: 152, QS. Al-A'raf [7]: 201, QS. Al-Ahzab [33]: 41–42, QS. Az-Zumar [39]: 23, dan QS. Al-Hajj [22]: 35. Pembahasan dalam bab ini diawali dengan pendahuluan yang menjelaskan fokus kajian dan alasan pemilihan ayat-ayat tersebut. Selanjutnya, diuraikan penafsiran dari masing-masing ayat berdasarkan pandangan para mufasir, kemudian dilanjutkan dengan penerapan makna ayat-ayat tersebut dalam praktik *self healing*, khususnya dalam kaitannya dengan ketenangan jiwa, kesadaran diri, serta penyembuhan spiritual.

Bab V : Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan penelitian yang sekaligus menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. Penulis juga menyertakan saran untuk perbaikan dan pengembangan penelitian selanjutnya. Bab ini ditutup dengan daftar pustaka sebagai referensi.

BAB II

WAWASAN TENTANG *SELF HEALING*

A. Pengertian *Self Healing* Perspektif Psikologi

Ilmu psikologi merupakan bidang yang mempelajari perilaku manusia, pola pikir yang menjadi dasar perilaku tersebut, serta proses mental yang berlangsung. Awal mula pengenalan istilah kesehatan mental ditandai dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Di awalnya, masyarakat tidak menganggap gangguan mental sebagai suatu penyakit atau masalah. Banyak orang berpikir bahwa individu yang menunjukkan perilaku aneh, akibat masalah mental seperti depresi atau stres, adalah orang yang kerasukan roh jahat atau sejenisnya. Namun, seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan di bidang medis, istilah "sakit" atau "penyakit" mental (*mental disease/illness*) kini semakin umum di masyarakat modern. Dunia kedokteran semakin meyakini bahwa gangguan mental disebabkan oleh adanya ketidaknormalan dalam sistem tubuh, seperti pada saraf, neurotransmitter, hormon, dan otak.²¹

Kemajuan dalam ilmu psikologi juga meningkatkan pemahaman bahwa individu yang menunjukkan perilaku tidak wajar bisa mengganggu lingkungan sekitarnya dan mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsi sosial, akibat tekanan, kecemasan, dan faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. Istilah gangguan mental (*mental disorder*) mulai dikenal, dan istilah yang lebih banyak digunakan adalah penyakit/sakit mental (*mental diseases/illness*).²²

Ranah studi mengenai penyembuhan diri (*self healing*) sangat terkait dengan pembahasan mengenai manusia itu sendiri. Salah satu teori dalam psikologi yang mengkaji dinamika kehidupan manusia adalah psikologi humanistik. Psikologi humanistik merupakan salah satu cabang dari pendekatan psikologi yang berkaitan erat dengan konsep penyembuhan diri. Psikologi humanistik menjadi satu-satunya di antara pendekatan utama psikologi yang menekankan aspek-aspek positif dari sifat manusia dan sikap positif secara menyeluruh terhadap kemanusiaan. Tujuan dari psikologi humanistik adalah untuk membantu individu menentukan keinginannya atau memberikan mereka kebebasan untuk mengekspresikan diri secara kreatif serta mendukung pencarian potensi yang ada dalam diri mereka. Implementasi psikologi humanistik dapat memberikan kontrol kepada individu atas diri mereka sendiri melalui terapan terapi, serta membangun sikap positif di berbagai situasi.²³

Carl Rogers (w. 1987) adalah seorang psikolog penting dalam psikologi humanistik yang fokus pada pasien dalam terapi klinis. Ia dipengaruhi oleh pendekatan psikodinamika dan teori perilaku. Rogers percaya bahwa motivasi utama

²¹ Siswanto, *Psikologi Kesehatan Mental: Awak Kesurupan*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015), hal. 24-25.

²² Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016), hal. 50

²³ Matt Jarvis, *Psikologi Humanistik: Seri Teori Psikologi*, terj. SPA-TeamWork, (Jakarta: Nusamedia, 2021), hal. 28.

manusia adalah untuk mengembangkan diri dan menemukan potensi yang ada. Untuk mencapai perkembangan yang baik, individu perlu berada dalam lingkungan positif. Ia menekankan pentingnya kesadaran diri, di mana harga diri menjadi elemen kunci. Anak dengan citra diri positif cenderung berkembang dengan baik, sementara kurangnya pengakuan positif dapat menyebabkan rendahnya harga diri dan masalah kesehatan mental di kemudian hari.²⁴

Pengetahuan psikologi yang menjelaskan tentang sifat dasar manusia, yang didasari oleh pendekatan ilmiah dan dapat diandalkan, serta telah melalui berbagai eksperimen yang sesuai. Studi psikologi yang membahas mengenai konsep manusia, selain dari psikologi humanistik, adalah konsep tentang kepribadian. Menurut Gordon W. Allport (w. 1967), seorang ahli dalam bidang psikologi kepribadian, mengemukakan bahwa: “Kepribadian merupakan suatu organisasi yang dinamis dalam diri seseorang, yang terbentuk dari sistem psiko-fisik yang menentukan cara individu beradaptasi secara khas dengan lingkungan mereka.”²⁵

Studi ilmu psikologi menjelaskan bagaimana manusia bereaksi terhadap rangsangan dari perubahan di sekitar mereka. Sensasi muncul dari rangsangan dalam tubuh, yang mempengaruhi tingkah laku berdasarkan pengalaman dan lingkungan. Misalnya, kebahagiaan ditunjukkan dengan senyuman, sedangkan kesedihan ditunjukkan dengan tangisan.²⁶ *Self healing* adalah proses penyembuhan diri yang termasuk dalam psikologi humanistik, berfokus pada reaksi individu terhadap pengalaman traumatis dan bagaimana hal itu membentuk pandangan diri mereka saat menghadapi kejadian.

Self healing merupakan istilah yang terbentuk dari gabungan dua kata bahasa Inggris. “*self*” yang berarti diri sendiri, dan “*healing*” yang mengacu pada proses atau tindakan penyembuhan.²⁷ Dari panduan makna ini, dapat dipahami bahwa healing tidak hanya merujuk pada pemulihan dari penyakit fisik semata tetapi juga mencakup perbaikan kondisi psikis dan emosional yang dialami seseorang. Hal ini mengindikasikan bahwa *self healing* bersifat holistik, mengakui keterkaitan erat antara kesehatan fisik dan mental dalam mencapai kesejahteraan yang menyeluruh.²⁸

Self healing adalah suatu proses penyembuhan diri yang karakteristik utamanya adalah tidak melibatkan penggunaan obat-obatan. *Self healing* juga adalah serangkaian latihan praktis yang dilakukan secara mandiri dengan durasi sekitar 15-20 menit sebanyak dua kali dalam sehari. Metode pemulihan ini justru dilakukan dengan cara mengungkapkan dan memproses emosi serta perasaan yang selama ini

²⁴ Ahmad Asnawi, *50 Tokoh Psikologi Dunia*, (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2019), hal. 3.

²⁵ Kandi, Dkk, *Pengantar Psikologi Umum*, (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2023), hal. 33-34

²⁶ M. Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar: Edisi Terbaru*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), hal. 66-67.

²⁷ Staf Bahasa Infra, *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris* (Jakarta: Infra Pustaka, 2013), hal. 60.

²⁸ Aisyah Dahlan, “The Power Of Self Healing,” SUAS Videos, <https://youtu.be/wH28V-HikBo?si=cPV2AxU3KbFIRz5>, Mei 2025.

mungkin tersimpan atau tertahan dalam tubuh dan pikiran seseorang. Tujuan dari pemulihan ini adalah untuk melepaskan ekspresi yang terhambat, menyalurkan kemarahan yang belum terluapkan, serta membersihkan memori buruk yang telah lama disimpan dan secara signifikan mengganggu ketenangan pikiran dan jiwa. Setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda-beda dalam menerapkan dan berhasil dalam *self healing*. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada sejauh mana metode atau teknik yang digunakan sesuai dengan kebutuhan spesifik dan kondisi emosional dari masing-masing individu.²⁹

Dalam psikologi modern, *self healing* didefinisikan sebagai suatu proses di mana seseorang secara aktif membantu memperbaiki kondisi psikologis dan fisiknya dengan mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya. Istilah ini menjadi populer di kalangan orang banyak, terutama sejak tren kesehatan mental meningkat dengan tujuan membantu orang mengenali dan mengatasi stress, trauma, dan luka batin mereka sendiri. *Self healing* bukan hanya sekadar kegiatan mewah atau bentuk rekreasi, akan tetapi juga mencakup tindakan sederhana seperti berolahraga, meditasi, atau refleksi diri juga dapat meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.³⁰

Konsep *self healing* atau penyembuhan diri bukanlah penemuan modern, melainkan gagasan yang telah berakar dalam berbagai tradisi filosofis, medis, dan spiritual kuno. Konsep *self healing* secara resmi mulai dikembangkan secara lebih sistematis dan terorganisir oleh Loyd dan Johnson di era modern. Mereka membuat metode yang disebut “The Healing Code” yang menekankan pada kemampuan setiap orang untuk menenangkan pikiran, dan mengurangi tekanan fisik melalui sejumlah latihan yang dapat mereka lakukan sendiri. Metode ini mencakup kemampuan untuk menenangkan diri dan membantu diri sendiri, yang menghasilkan pemulihan energi, pengurangan stress fisiologis, dengan fokus utama pada masalah hati, masalah emosional yang dianggap sebagai sumber berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, dengan adanya *self healing* ini bisa membantu individu mengatasi tantangan emosional mereka sehingga proses penyembuhannya dapat berlangsung secara optimal.

Self healing ini muncul karna dua alasan. Pertama, karena manusia diberikan kemampuan untuk berpikir, maka sudah selayaknya menggunakan kemampuan tersebut untuk bertindak lebih bijak. Kedua, meskipun kemajuan dalam teknologi medis untuk pengobatan, penyakit fisik yang diderita individu semakin parah. Menurut Chan dan koleganya melaporkan bahwa latihan *self healing* dapat meningkatkan status kesehatan psikofisik. Pada pasien kanker kulit, pelatihan *self healing* terbukti meningkatkan penerimaan diri (*self compassion*) dan mengurangi kekhawatiran tentang tubuh mereka.³¹

²⁹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 4-5.

³⁰ Khizan Ahmilul An'am, "Self-Healing Dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari)", *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, 2024, hal. 44-68.

³¹ Anisa Mutoharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?,” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 2, No. 1 (May 27, 2022), hal. 73–88.

Langkah-langkah dalam *self healing* ini secara signifikan berfokus pada penyembuhan luka batin. Ketika seseorang mengalami perlakuan atau peristiwa yang benar-benar menyakiti dirinya, kesadaran terhadap diri sendiri sangat penting untuk penyembuhan diri. *Self healing* muncul sebagai salah satu alat atau metode yang membantu individu untuk menstabilkan kesehatan mental mereka sendiri dan menyembuhkan luka batin secara mandiri.³²

Self healing merupakan suatu bentuk upaya pemulihan diri yang bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang lebih tenang, nyaman, dan membahagiakan. Selain itu, proses ini juga bertujuan untuk membentuk pribadi yang lebih siap dalam menghadapi konflik atau tantangan hidup dimasa depan. Tujuan lainnya dari *self healing* adalah untuk melatih kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif yang dapat muncul secara tiba-tiba, membantu mengurangi tingkat stress, serta membebaskan diri dari tekanan batin atau luka emosional yang selama ini tertanam dalam pikiran dan belum terselesaikan.³³

Para ahli di bidang kedokteran menyatakan bahwa kondisi pikiran dan emosi memiliki pengaruh terhadap kesehatan. Emosi yang diekspresikan secara alami dan terbuka cenderung tidak berdampak buruk bagi kesehatan. Sebaliknya, emosi yang ditekan, terutama rasa takut dan pikiran negatif dapat menguras energi mental, yang pada akhirnya memberikan efek buruk pada tubuh serta menimbulkan gangguan kesehatan.³⁴

Penerapan *self healing* dalam kehidupan manusia memberikan sejumlah manfaat, antara lain sebagai berikut:

- a) *Self healing* tidak menimbulkan efek samping seperti yang umumnya terjadi pada penggunaan obat-obatan atau tindakan operasi.
- b) Melalui proses *self healing*, tidak hanya gangguan fisik yang dapat diatasi, tetapi juga permasalahan psikologis.
- c) *Self healing* mampu memberikan sugesti positif serta memprogram ulang pikiran dengan hal-hal yang membangun. Sugesti-sugesti tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan seseorang.³⁵

Kestabilan emosi dalam diri seseorang sangat memengaruhi kondisi kesehatan mental. menurut Daradjat, kesehatan jiwa atau mental tercapai ketika terdapat keseimbangan dalam unsur-unsur kejiwaan, seperti pikiran, perasaan, keyakinan, dan sikap, yang masing-masing menjalankan fungsinya secara seimbang,

³² Eko Perianto, "Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19," dalam *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, (yogyakarta: Universitas PGRI Yogyakarta, 2021), Vol. 4, No. 4, hal. 426.

³³ Afni Mulyani Harefa, "*Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*", *Bachelorthesis*, Fu, 2022), hal. 23.

³⁴ Redaksi Halodoc, "Begini Cara Suasana Hati Memengaruhi Kesehatan," halodoc, accessed August 2, 2025, <https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-suasana-hati-memengaruhi-kesehatan>.

³⁵ Made Suwenten and Indra Dewanto, *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di hati*, (Eternity Publishing, 2019), hal. 29.

sehingga individu dapat terhindar dari gangguan mental seperti *neurosis*³⁶ dan *psikosis*^{37, 38}. Penerapan *self healing* pada diri seseorang dapat membantu mengatasi berbagai gangguan seperti kecemasan (*anxiety*), keputusasaan, sifat mudah marah, keraguan (*was-was*), *overthinking*, dan sikap pesimis. Hal ini disebabkan karena *self healing* tidak hanya berfokus pada aspek batin, hati, atau jiwa manusia, melainkan memiliki keterkaitan erat dengan aspek pikiran atau psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa jiwa merupakan hasil dari proses berpikir, sehingga otak memegang peranan penting dalam mekanisme *self healing*.³⁹

B. Konsep *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk kehidupan manusia. Setiap isi yang terkandung di dalamnya mampu mentransformasi kepribadian seseorang secara menyeluruh, baik dalam hal akhlak, perilaku, pola hidup, hingga menjadikan individu yang berprinsip, dan memiliki tujuan hidup. penerapan terapi penyembuhan diri melalui pendekatan Al-Qur'an sangat berpengaruh bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Gangguan mental pada dasarnya berasal dari diri sendiri, dan hanya diri sendirilah yang mampu mengakhirinya, sedangkan pihak lain hanya berfungsi sebagai perantara. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk meraih ketenangan dalam hidup. dalam perspektif Al-Qur'an, ketenangan dan kedamaian sejati akan dicapai apabila seseorang mampu mengenali jati dirinya sekaligus menyadari keberadaan dan hubungannya dengan tuhan.⁴⁰

Istilah *self healing* memang tidak secara langsung disebutkan dalam Al-Qur'an. Namun, berdasarkan berbagai literatur dan hasil penelitian, konsep *self healing* dalam Al-Qur'an sering di identikkan dengan istilah *syifa'*. Para ulama memaknai *syifa'* dalam kajian Al-Qur'an tidak hanya sebatas penyembuhan spiritual, tetapi juga mencakup dimensi fisiologis, sosiologis, dan psikologis. Selain *syifa'*, terdapat pula istilah *saqam* yang berarti sakit. Dalam konteks tertentu, *saqam* dapat merujuk pada gangguan fisik maupun mental, meskipun secara umum istilah ini lebih

³⁶ Istilah lama yang digunakan untuk menggambarkan berbagai gangguan mental yang ditandai dengan kecemasan, pikiran obsesif, dan gejala emosional lainnya, tetapi tidak sampai pada tahap kehilangan kontak dengan realitas seperti psikosis.

³⁷ Psikosis adalah istilah yang merujuk ketika seseorang mengalami gangguan delusi dan halusinasi. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk membedakan kenyataan dan imajinasi. Selain itu, psikosis juga dapat membuat penderitanya berbicara tidak masuk akal serta berperilaku tidak sesuai dengan suatu kondisi yang sedang terjadi. Di lihat pada artikel Siloam Hospital (Menenal Apa itu Psikosis, Penyebab, Gejala, & Pengobatannya).

³⁸ Nur Heni, "Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat" *Skripsi* pada IAIN Salatiga, 2017, hal. 29.

³⁹ Via Sinta Mukharomah W, "Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka" dalam *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2023), Vol. 1. No. 1, hal. 32.

⁴⁰ Zainal Muttaqin, dkk, "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran Dan Penerapannya Sebagai Self-Healing Manusia Modern" dalam jurnal *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, (IAIN Kediri, 2023), Vol. 4, No. 2, hal. 390-391.

sering dipahami sebagai penyakit fisik semata.⁴¹

Self healing atau yang dikenal dalam Al-Qur'an dengan istilah *syifa'*, memiliki arti penyembuhan. Selain menggunakan media fisik sebagai sarana penyembuhan, konsep *self healing* ini juga mencakup aspek, spiritual, yakni melalui bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an, zikir, do'a, serta pengucapan kalimat-kalimat thayyibah seperti *Lailahaillallah* (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ), *Allahumma Shali 'ala Sayyidina*

Muhammad (اللهم صل على سيدنا محمد), dan juga do'a yang menggunakan *asmaul*

husna seperti *Ya Bari'*, *Ya Qawiyy*, *Ya Matin*, *Ya Hayy*, dan *Ya Qayyum* – يا باری

(يا قوي يا متين – يا حي يا قيوم).⁴²

Dalam praktiknya, istilah *self healing* merujuk pada gagasan bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan menyembuhkan diri secara ilmiah.⁴³ Dengan demikian, *self healing* dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk pengobatan yang dilakukan oleh individu sendiri dan diarahkan oleh diri sendiri. Sebagaimana yang dikatakan dalam Surah Yunus ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*⁴⁴

Kemampuan tubuh manusia untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui metode ilmiah yang dikenal sebagai *self healing*. Rasa syukur dan penghargaan terhadap diri sendiri dapat memicu ketaatan. Karena rasa syukur, kasih sayang yang mengalir secara alami dalam tubuh akan berkembang, mendukung proses penyembuhan dan pencegahan penyakit. Lebih dari itu, penyembuhan diri membantu seseorang lebih mengenal dirinya sendiri. Dalam hal spiritual, semakin besar pemahaman seseorang tentang dirinya dan semua bagian tubuhnya, bahkan dari

⁴¹ Jannatul Aulia, "Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an" dalam jurnal *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, (Banjarmasin: UIN Antasari, 2025), Vol. 5. No. 1, hal. 64.

⁴² Roma Wijaya, "Makna Syifa Dalam Al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada QS al-Isra 82), The Meaning of Shifa in the Qur'an (Roland Barthes' Semiotics Analysis on QS al-Isra 82)," dalam jurnal *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, (Jogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2021) Vol. 16, No. 2, hal. 193.

⁴³ Budiman Dan Septy Ardianty, "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi" Dalam Jurnal *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 2017), Vol. 4, No. 1, Hal. 141-148.

⁴⁴ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

tingkat sel, semakin besar penghargaan dan kemuliaan yang ia rasakan terhadap semua anugerah yang ia miliki dalam kehidupannya.⁴⁵

Menurut Hamka (w. 1401 H/ 1981 M), jiwa merupakan hasil dari interaksi antara tiga unsur utama dalam diri manusia, yaitu akal, hawa nafsu, dan kalbu. Konsep jiwa yang ditawarkan Hamka menekankan pada dinamika antara akal dan hawa nafsu sebagai dua kekuatan dominan dalam struktur jiwa. Sementara itu, kondisi kalbu yang mempresentasikan keadaan jiwa secara keseluruhan sangat bergantung pada hasil dari dinamika antara kedua unsur tersebut..⁴⁶ Dalam Islam, jiwa diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan kualitas *nafs* dan kecenderungannya. Pertama, (النَّفْسُ الْأَمَّارَةُ بِالسُّوءِ), yaitu jiwa yang cenderung mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan tercela (*madzmumah*). Kedua, (النَّفْسُ الْوَّائِمَةُ), yaitu jiwa yang mulai menyadari dan menyesali perbuatan buruk

atau maksiat yang telah dilakukan. Ketiga, (النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ), yaitu jiwa yang tenang dan mendorong untuk senantiasa melakukan perbuatan terpuji (*mahmudah*). Tingkatan terakhir ini menjadi tujuan utama dalam proses *self healing* menurut pandangan Islam, yaitu mencapai jiwa yang tenteram dan damai, yang sepenuhnya bersandar kepada ridha Allah SWT. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi batin yang paling efektif merupakan pendekatan atau metode yang mampu membawa seseorang menuju ketenangan batin dan kestabilan jiwa.⁴⁷

C. Ragam Metode *Self Healing*

Kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, sebab kondisi jiwa yang sehat akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan melakukan *self healing*. Terdapat berbagai macam metode *self healing* yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan mentalnya sendiri, yaitu:

1. *Forgiveness*

Kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena menjadi kebutuhan dasar yang wajib dipenuhi demi menunjang kualitas hidup yang optimal. Untuk mencapai kondisi sehat secara menyeluruh, baik fisik maupun psikis, diperlukan berbagai upaya, salah satunya melalui proses pemulihan diri atau *self healing*. *Self healing* mencakup beragam metode yang dapat membantu seseorang mengatasi tekanan batin atau luka emosional, dan salah satu bentuk yang

⁴⁵Gustina Aghniya'Ul Khusna, "Pengembangan Modul Self Healing Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual" *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 35-36.

⁴⁶Ema Yudianti, "Dinamika Jiwa Dalam Perspektif Psikologi Islam" Dalam Jurnal *JIA: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, (IAIN Palembang, 2013), Vol. 14. No. 1, hal. 46.

⁴⁷Zuyina Fadhillatul Mahmudah, "Konsep Self Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'Imran)" *skripsi* pada IAIN Ponorogo, 2024, hal. 21.

cukup efektif dalam proses ini adalah kemampuan untuk memaafkan atau *forgiveness*.

Dalam kehidupan, seseorang terkadang mengalami perlakuan tidak adil atau disakiti oleh orang lain. Pengalaman tersebut dapat memunculkan berbagai emosi negatif seperti kemarahan, dendam, dan kekecewaan terhadap pihak yang menyakiti. Ketika individu menyadari keberadaan emosi negatif tersebut, muncul kebutuhan untuk menyembuhkan luka batin yang dirasakan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi emosi negatif tersebut adalah dengan memberikan maaf. *Forgiveness* atau pemaafan terjadi ketika seseorang telah siap untuk memaafkan, yang ditandai dengan berkurangnya emosi negatif terhadap pelaku.⁴⁸

Forgiveness atau pemaafan merupakan suatu proses psikologis yang dialami individu setelah melewati peristiwa yang menyakitkan, dimana individu tersebut memilih untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Proses ini ditandai dengan adanya perubahan dalam motivasi, seperti berkurangnya dorongan untuk membalas perlakuan buruk, menurunnya keinginan untuk berdamai dengan pelaku.⁴⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Enright, sebagaimana yang dikutip oleh M. McCullough dan Emmons dalam tulisan Diana Rahmasari, *forgiveness* atau memaafkan merupakan sikap yang diambil seseorang untuk mengatasi dampak negatif serta kritik terhadap pelaku kesalahan, tanpa menolak atau melawan rasa sakit yang dirasakan. Inti dari proses memaafkan terletak pada kemampuan untuk melepaskan emosi negatif dan mengalihkannya menjadi energi yang positif. Hasilnya, individu mampu menumbuhkan empati, simpati, dan melakukan tindakan yang penuh kebaikan. Dengan demikian, *forgiveness* dapat dipahami sebagai suatu bentuk terapi yang bersifat konstruktif, karena mampu menggantikan emosi seperti marah, dendam, dan rasa tersinggung dengan sikap sabar, lapang dada, dan rendah hati. Dari penjelasan tersebut, *forgiveness* merupakan proses transformasi emosional yang memungkinkan seseorang untuk melewati pengalaman menyakitkan dengan lebih bijak, hingga mampu menunjukkan empati, simpati, dan perilaku positif lainnya.⁵⁰

Adapun langkah-langkahnya adalah:⁵¹

- a) Tutuplah mata anda dan konsentrasikan diri pada proses pernapasan selama tiga menit,
- b) Pusatkan perhatian anda pada dahi,

⁴⁸ Christiany Suwartono dan Yeti Prawasti, "*Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dan Aspek-Aspek Kesiapan Memaafkan*," Universitas Indonesia Library, 2004, <https://lib.ui.ac.id>.

⁴⁹ Nurur Rohmah, "*Pengaruh Forgiveness Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Ditinjau Dari Latar Belakang Budaya*" , *skripsi* pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017, hal. 18.

⁵⁰ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 22.

⁵¹ Syahrul Ghufro, "Self Healing Dalam Al-Qur'an Pendekatan Double Movement (Fazlur Rahman)", *Skripsi* Pada UIN Salatiga, 2024, hal. 42

- c) Selanjutnya, ucapkan rasa terima kasih dengan mengangkat tangan ke atas kepala dan sampaikan alasan mengapa anda mengucapkan terima kasih atas segala yang telah memberi manfaat bagi anda,
- d) Mintalah maaf atas tindakan-tindakan yang telah anda lakukan terhadap diri sendiri, baik secara sadar maupun tidak, Doakan diri anda agar memperoleh hal-hal baik, kebahagiaan, ketenteraman, kesejahteraan, cinta, dan kelimpahan,
- e) Mohon dukungan untuk diri sendiri terkait hal-hal yang anda inginkan.

Memaafkan merupakan bentuk kesiapan untuk melepaskan masa lalu yang penuh luka, berhenti terikat pada kemarahan dan kebencian, serta mengesampingkan keinginan untuk melukai orang lain maupun diri sendiri, menyimpan luka emosional dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti keinginan untuk membalas dendam, menyalahkan kondisi yang terjadi, hingga menyalahkan diri sendiri. Enright dan Fitzgibbons menjelaskan bahwa proses memaafkan terdiri dari beberapa tahap yang harus dilalui secara bertahap.⁵²

- a) Fase Awal (Pembukaan)
Mengenali pengalaman menyakitkan, memahami apa yang menjadi penyebabnya, siapa yang terlibat, serta apa yang memicu peristiwa tersebut.
- b) Fase Pengambilan Keputusan
Mulai mengambil sikap untuk melepaskan perasaan marah dan dendam yang selama ini dipendam.
- c) Fase Tindakan
Membangun kembali cara pandang terhadap situasi dan menunjukkan kasih terhadap mereka yang pernah menyakiti.
- d) Fase Pendalaman Emosi
Hati mulai merasakan kelegaan, muncul rasa empati terhadap orang lain, dan proses penyembuhan batin pun mulai berjalan.

2. *Gratitude*

Dalam ranah psikologi, *gratitude* dipahami sebagai bentuk rasa syukur yang bertujuan membangun sikap positif, yang tercermin melalui perbuatan baik dan niat yang tulus.⁵³ Dalam perspektif Islam, seseorang yang bersyukur dapat dikenali melalui hubungan yang baik dengan diriya sendiri maupun dengan orang lain. Sikap syukur ini mendorong individu untuk mengalihkan pikiran negatif menjadi pemikiran yang positif, dengan menyadari bahwa segala hal yang ada di dunia adalah bentuk nikmat dari Allah yang harus dihargai dan disyukuri. *Gratitude* (rasa syukur) memberikan pengaruh positif berupa tumbuhnya kebahagiaan dan sikap menerima. Selain itu, *gratitude* juga berperan dalam meredakan emosi negatif, meningkatkan

⁵² Enright, R.D, "Forgiveness As a Choice: A Step By Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope," Dalam Memaafkan: Dinamika Proses Perilaku Memaafkan, ed. Badi'atul Husna, *skripsi* pada Universitas Islam Negeri Maliki Malang, 2014), hal. 23.

⁵³ Afni Mulyani Harefa, "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)", *Bachelorthesis*, Fu, 2022, hal. 23.

rasa puas terhadap hidup, memperbaiki kualitas hubungan sosial yang lebih baik, serta menciptakan lingkungan yang positif.⁵⁴

Kemampuan untuk bersyukur (*gratitude*) dapat dikembangkan melalui kebiasaan mengenali pikiran-pikiran positif dan memperkaya batin dengan hal-hal yang membangun. Individu yang memiliki rasa syukur akan merasakan ketenangan dalam hati serta tidak mudah merasa kekurangan. Segala bentuk pemberian, baik dari Allah SWT maupun dari sesama, diterima dengan sikap lapang dan pandangan yang positif. Rasa syukur yang tertanam akan menumbuhkan ketentraman jiwa, sehingga menghindarkan diri dari kegelisahan dan perasaan kurang. Rasa syukur (*gratitude*) yang diterapkan secara konsisten akan membawa seseorang pada kebahagiaan dan penerimaan yang penuh ketenangan. Selain itu, bentuk syukur juga dapat diwujudkan dengan memberikan pertolongan atau sedekah kepada mereka yang membutuhkan. Emosi spiritual yang lahir dari rasa syukur ini akan menghasilkan kebahagiaan mendalam sebagai respons dari perilaku positif individu.⁵⁵

3. *Self Compassion*

Menurut Neff, *self compassion* merupakan proses dalam memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian negatif terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami. Hal ini dilandasi oleh kesadaran bahwa pengalaman-pengalaman tersebut merupakan bagian alami dari kehidupan setiap manusia. Semetara itu, Germer menggambarkan *self compassion* sebagai kemampuan untuk merasakan emosi dengan empati dan menunjukkan sikap penuh kasih yang tumbuh dari penerimaan diri secara emosional dan kognitif. Sikap ini mencerminkan kesadaran untuk tetap hadir dan tidak menghindari pengalaman yang sulit atau menyakitkan. Melalui penerimaan tersebut, individu mampu menerima keterbatasan dirinya dan menghadapi berbagai kondisi yang berada di luar kendali. Dari penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan proses pemahaman dan penerimaan terhadap pengalaman yang menyakitkan, mengecewakan, maupun penuh penderitaan tanpa menghakimi atau menyalahkan diri sendiri dengan memahami bahwa itu adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya yang memberikan ketenangan saat menghadapi masalah.⁵⁶

Penerapan konsep ini, antara lain meliputi:⁵⁷

- a) Memahami konsep *self compassion* untuk menilai tingkat *self compassion* yang dimiliki.
- b) Menyampaikan hasil pemahaman diri serta membentuk hubungan baru.

⁵⁴ Prystia Riana Putri, dkk, "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review" dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 14, No. 1 (Maret 2021), hal. 67.

⁵⁵ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 29-34.

⁵⁶ Hanum Hasmarlin and Hirmaningsih, "Self Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja" dalam *Jurnal Psikologi*, (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2019), Vol. 15. No. 2, hal. 150-151.

⁵⁷ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 36-37.

- c) Mengetahui keadaan fisik dan mengarahkan ke hal yang positif.
- d) Menemukan potensi yang ada dalam diri.
- e) Meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.
- f) Mengungkapkan pengalaman kasih sayang di masa mendatang.

4. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan untuk tetap fokus dan sadar sepenuhnya terhadap pengalaman yang sedang dialami.⁵⁸ *Mindfulness* juga adalah bentuk terapi yang memfokuskan pada kesadaran di momen sekarang, sehingga pikiran tidak terpacu pada masa lalu atau masa depan. Ini membantu individu mencapai kondisi *mindful* yang bermanfaat agar tidak menghakimi pengalaman diri sendiri, baik itu netral, positif, maupun negatif. Dengan demikian, *mindfulness* diharapkan dapat mengurangi rasa sakit, penderitaan, dan penyesalan yang sering dialami oleh individu yang menghadapi masalah seperti kecemasan, stress, depresi, kemarahan dan kesulitan regulasi emosi, gangguan makan, penyalahgunaan zat, perilaku bunuh diri, halusinasi dan delusi, serta trauma.⁵⁹

Dalam Islam, dikenal dengan istilah muhasabah, yaitu upaya untuk menghadirkan kesadaran mendalam dalam diri. Ini melibatkan proses introspeksi, evaluasi diri, perenungan, dan penilaian terhadap segala perbuatan yang telah dilakukan, dengan tujuan menjadi pribadi yang lebih baik dan positif.⁶⁰ *Mindfulness* juga mencakup upaya untuk menghadirkan kesadaran bahwa segala tindakan yang dilakukan sedang diperhitungkan dan dicatat oleh malaikat, sehingga mendorong seseorang untuk aktif memperbaiki diri. Muhasabah dan *mindfulness* memiliki makna inti yang sama, keduanya berpusat pada kesadaran diri sendiri, hal ini menyiratkan bahwa mengambil jeda untuk fokus ke dalam diri, menelaah pengalaman pribadi, dan merenunginya adalah kunci agar bisa menjadi pribadi yang lebih positif di kemudian hari.⁶¹

5. *Positive Self-Talk*

Positive self-talk mengacu pada berdialog positif dengan diri sendiri guna memberi dorongan dan motivasi melalui pernyataan-pernyataan optimis yang merangsang otak. Chroni mendefinisikan sebagai dialog internal untuk memberikan arahan dan memperkuat kemampuan diri, sementara Burnett menyebutnya sebagai percakapan internal yang khusus ditujukan untuk diri sendiri. Singkatnya, *positive*

⁵⁸ Murniati, "Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental" dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, (Vol.1, No.2, 2020), hal. 64.

⁵⁹ Mutiara Mirah Yunita And Teguh Lesmana, "Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X" dalam *Jurnal Psikologi Proyeksi*, (Jakarta: Universitas Bunda Mulia, 2019) Vol.14. No. 2, hal. 172–84.

⁶⁰ Musfichin, "Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam" dalam *Jurnal Studia Insania*, (Banjarmasin: UIN Antasari, 2023), Vol.11. No.2, hal. 99.

⁶¹ Lalu Heri Afrizal, *Ibadah Hati*, (Jakarta Timur: Hamdalah, 2008), h. 427.

self-talk adalah komunikasi internal yang positif yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi.⁶²

Positive *self-talk* merupakan salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan, karena melalui kebiasaan berbicara secara positif kepada diri sendiri, individu dapat menemukan potensi dan kekuatan yang dimilikinya. Hal ini juga berperan dalam membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Selain itu, positive *self-talk* juga dapat meredakan kepenatan pikiran akibat berbagai tekanan hidup, sehingga memberikan ketenangan mental.⁶³

Terdapat beberapa tahapan *self-talk* yang dapat diterapkan oleh siapa saja, baik oleh generasi muda maupun orang dewasa, yaitu:⁶⁴

- a) Menjadi diri sendiri, tahapan ini berkaitan dengan menetapkan batasan-batasan dalam hidup yang bertujuan untuk pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Batasan tersebut diyakini sebagai bentuk kebenaran yang tetap mempertimbangkan tanggung jawab pribadi. Pada tahap ini, dianjurkan untuk berhenti memperdulikan komentar atau penilaian negatif dari orang lain.
- b) Membangun diri, merupakan proses memperkuat mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. sebagai contoh, ketika seseorang merasa terluka, ia perlu mengakui perasaan tersebut, namun juga mendorong dirinya untuk tetap semangat dan bangkit.
- c) Mencintai diri sendiri, memberikan ruang bagi diri untuk menerima diri secara ikhlas dan tanpa syarat. Misalnya, ketika belum mencapai keberhasilan dalam hidup, seseorang tetap perlu menerima keadaan tersebut dengan lapang dada, sembari terus menjaga semangat dan tekad untuk berkembang.
- d) Mengendalikan pikiran, pada saat emosi negatif muncul, individu dapat melakukan dialog internal untuk mengatur dan menenangkan emosi tersebut, sehingga tidak memicu respons negatif yang merugikan.

6. *Expressive Writing*

Expressive writing adalah bentuk psikoterapi kognitif yang efektif untuk membantu individu mengatasi depresi, stress, dan kecemasan. Terapi ini memfasilitasi individu untuk menggambarkan pikiran dan perasaan, termasuk hal-hal yang membahagiakan.⁶⁵ Menulis itu sendiri merupakan metode self healing yang bertujuan untuk mencerahkan jiwa melalui proses pelepasan emosi. Dengan *expressive writing*, seseorang bisa merasakan kedamaian psikis, yang berdampak

⁶² Isnaeni Marhani, dkk, "Efektivitas Pelatihan Self-Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu)" dalam *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, (Jakarta: Universitas Tarumanegara, 2018), Vol. 7, No. 1, hal. 11–22.

⁶³ Via Sinta Mukharomah W, "Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka" dalam *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2023), Vol. 1. No. 1, hal. 32.

⁶⁴ Analisa Widyaningrum, "MengAnalisa: Emotional Healing: Cara Self Talk Ketika Kamu Sedang Terluka" Youtube, diunggah oleh Analisa Channel pada 19 Oktober 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=BPDSPW RKd4Y> (Akses: 1 Juli 2025).

⁶⁵ Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015), hal. 23.

pada penurunan rasa cemas, pemulihan suasana hati, dan meredanya ketegangan. Fokus dari terapi ini adalah pada penuangan kondisi emosional secara bebas, tanpa perlu memedulikan kualitas atau kaidah tata bahasa.

Manfaat *expressive writing* adalah kemampuannya untuk membantu individu mengendalikan luapan emosi yang sedang mereka alami, dengan menuangkan segala ide dan pikiran negatif ke dalam tulisan. Kemampuan menulis, seperti membuat jurnal harian, turut merefleksikan pemikiran serta perasaan individu, yang pada akhirnya memunculkan energi positif dan menyenangkan. Penerapan *expressive writing* secara sederhana dimulai dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mengungkapkan emosi melalui tulisan. Setelah itu, individu diajak untuk mengeksplorasi reaksi individu terhadap suatu keadaan, lalu mendorong individu untuk menyadari perilaku dan memahami diri sendiri melalui *expressive writing*.

7. *Relaksasi/ Meditasi*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi diartikan sebagai proses memusatkan perhatian secara intens pada pikiran yang bersumber dari otak dan perasaan yang berasal dari hati, dengan tujuan untuk mencapai suatu keadaan tertentu. Walsh mengemukakan bahwa meditasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk melatih kemampuan konsentrasi, sehingga dapat meningkatkan performa mental. Ketika kinerja mental membaik, individu akan lebih mampu mengendalikan dan menghadapi berbagai hal dalam dirinya. Sementara itu, Iskandar menjelaskan bahwa meditasi merupakan latihan dalam pengolahan jiwa yang berperan dalam menciptakan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang.⁶⁶

Meditasi atau relaksasi merupakan salah satu metode *self healing* karena praktik ini berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Melalui meditasi, individu dapat mencapai ketenangan dan keharmonisan pikiran, yang pada gilirannya membantu proses penyembuhan diri dan menumbuhkan rasa bahagia. Selain itu, meditasi juga efektif dalam meredakan kegelisahan dan kecemasan, karena gangguan tersebut sering kali berawal dari kondisi mental dan psikologis, yang dapat diatasi dengan menenangkan pikiran dan hati. Menurut Willie Japaries, berbagai penelitian menunjukkan bahwa meditasi berperan dalam membantu penyembuhan beberapa penyakit seperti hipertensi, kanker, asma, dan kecanduan. Ia juga menambahkan bahwa meditasi mampu meredakan stress, karena aktivitas ini dapat merangsang kerja korteks prefrontal kiri, yakni bagian otak yang berkaitan erat dengan perasaan bahagia, kepuasan, empati, simpati, kewaspadaan, konsentrasi, serta berbagai emosi positif lainnya.⁶⁷

⁶⁶ Asep Achmad Hidayat, *Mind-Body-Spirit Therapies (4): Meditasi*, (Bandung: Nuansa Cendekia, 2024), hal. 13-14.

⁶⁷ Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri: Meditasi Untuk Manajemen Stres & Neo Zen Reiki Untuk Kesehatan Jasmani & Rohani*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999), hal. 41.

8. *Manajemen Diri*

Manajemen diri merupakan upaya untuk mengatur dan menempatkan berbagai aspek kehidupan secara tertib dan terorganisir. Aspek-aspek tersebut mencakup pengelolaan waktu, pengambilan keputusan, aktivitas sehari-hari, prioritas hidup, serta keseimbangan antara kondisi fisik dan mental. *David J. Schwartz* menyatakan bahwa “diri kita terbetuk dari apa yang kita pikirkan tentang diri sendiri.” Dengan demikian, manajemen diri dapat dipahami sebagai proses menuju kemandirian, di mana setiap individu mampu menempatkan dirinya secara tepat dalam berbagai situasi kehidupan. Pada hakikatnya, manajemen diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan pikiran, ucapan, dan tindakan, sehingga mendorong individu untuk menjauhi hal-hal negatif dan meningkatkan perilaku yang positif dan sesuai.⁶⁸

Manajemen diri bermanfaat dalam mendorong individu untuk menjalankan aktivitas secara efektif dan efisien, dengan cara mengoptimalkan seluruh potensi yang dimiliki secara terarah dan terorganisir. Manfaat ini mencakup berbagai aspek, seperti sosial, emosional, perilaku, hingga intelektual. Selain itu, manajemen diri juga membantu meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Penerapan manajemen diri dapat dilakukan melalui penulisan tujuan hidup, penyusunan skala prioritas dari hal-hal yang paling penting hingga yang kurang mendesak, serta pengelolaan waktu secara optimal dan berbagai bentuk pengaturan diri lainnya.⁶⁹

Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam pelatihan manajemen diri, antara lain:⁷⁰

- a) Merancang tujuan (goal setting), langkah ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu dalam meraih cita-cita, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.
- b) Melakukan refleksi diri, tahapan ini bertujuan untuk memahami diri secara lebih mendalam, termasuk menyadari kelebihan dan kekurangan yang dapat menjadi faktor pendukung maupun penghambat dalam mencapai tujuan hidup.
- c) Menganalisis solusi terhadap hambatan, individu diajak untuk berpikir kritis dalam mencari solusi atas berbagai permasalahan yang dapat menghalangi pencapaian tujuan. Pada tahap ini, individu belajar mengenali masalah, menilai secara objektif, dan mencari solusi yang tepat. Kemampuan ini membantu menghadapi tantangan dengan sikap tenang dan bijak.
- d) Menyusun strategi pencapaian, tahap ini melibatkan perencanaan langkah-langkah yang efektif untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

⁶⁸ Hanum Jazimah, “Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam” dalam *Jurnal Mudarrisa Kajian Pendidikan Islam*, (Jawa Tengah: Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga, 2014), Vol. 6. No. 2, hal. 225.

⁶⁹ Afni Mulyani Harefa, “Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)” *Bachelorthesis*, Fu, 2022, hal. 33.

⁷⁰ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hal. 60.

9. *Imagery*

Imagery adalah salah satu metode dalam proses *self healing* yang dilakukan dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan hati. Teknik ini memanfaatkan kekuatan imajinasi sebagai sarana untuk mencapai kondisi relaksasi secara mental dan emosional. Melalui penggambaran mental yang positif, individu diarahkan untuk menciptakan suasana yang nyaman dalam pikirannya, seperti berada ditempat yang damai atau mengenang momen bahagia. *Imagery* merupakan cara sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri kapan saja dan dimana saja. Terapi ini bermanfaat untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan dengan melatih pikiran agar lebih fokus pada hal-hal yang positif dan membahagiakan. Dengan latihan yang teratur, *imagery* dapat memperkuat ketenangan batin dan menjadi salah satu cara efektif untuk menyeimbangkan kesehatan mental.⁷¹

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ona dan rekan-rekan, dengan merujuk pada pendapat Kozier dan Erb, dijelaskan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan teknik *imagery*, yaitu sebagai berikut:⁷²

- a) Langkah awal, yaitu individu diarahkan untuk berada di tempat yang tenang dan nyaman. Pada tahap ini, disarankan untuk menutup mata dan mengambil posisi tubuh yang dirasa paling rileks guna meningkatkan konsentrasi dan fokus terhadap proses yang akan dijalani.
- b) Langkah kedua, individu dianjurkan untuk menyebut nama yang disukai sebagai upaya membangkitkan perasaan rileks. Selanjutnya dilakukan latihan pernapasan dengan cara menghitup udara melalui hidung dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Setelah itu, individu dibimbing untuk membayangkan situasi atau kondisi yang menenangkan, serta menggambarkan suasana tersebut secara mendetail melalui aktivasi pancaindra, seperti penglihatan, pendengaran, dan perasaan.
- c) Langkah ketiga evaluasi respons, yaitu individu diminta untuk mengidentifikasi serta mengungkapkan reaksi yang timbul, baik secara fisik maupun emosional, dari imajinasi yang telah dibentuk. Jika muncul respons negatif, maka individu dibimbing untuk mengalihkan perasaan tersebut menjadi respons yang lebih positif.

D. Metode Self Healing Perspektif Al-Qur'an

Berdasarkan uraian diatas, *self healing* merupakan terapi penyembuhan yang berpusat pada diri sendiri sebagai elemen utama jiwa untuk menciptakan keharmonisan hidup. proses ini dimulai dari perubahan pikiran dan perilaku, karena keduanya saling memengaruhi. Spiritualitas, sebagai bentuk hubungan manusia

⁷¹ Khizan Ahmilul An'am, 'Self-Healing Dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari)" *skripsi* pada Universitas Islam Negeri Profesor Kaii Haji Saifuddin Zuhri , 2024, hal. 40.

⁷² Ona Ajuan, dkk., "Metode Literature Review: Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia" dalam jurnal *Profesional Health Journal*, (Malang: Stikes Maharani, 2022), vol.4, No.1, hal. 6.

dengan tuhan, memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian.⁷³ Al-Qur'an sebagai kitab suci yang sangat erat dengan tuntutan dan pedoman hidup juga memuat ajaran tentang pentingnya menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Di dalamnya terdapat sejumlah metode yang relevan dengan konsep *self healing*.

1) *Qiyamul lail*

Qiyamul lail disebutkan dalam Surah Al-Muzammil ayat 2 sebagai salah satu amalan yang mampu menjernihkan jiwa serta memberikan manfaat bagi kesehatan fisik. Sebab, hati dan jiwa yang lemah cenderung lebih rentan terhadap penyakit. Dalam Surah tersebut, Allah menyampaikan kepada Nabi Muhammad bahwa wahyu (Al-Qur'an) akan diturunkan kepadanya, yang merupakan amanah besar dan berat. Oleh karena itu, Rasulullah mencontohkan cara untuk menenangkan hati dan menguatkan jiwa, yaitu melalui *qiyamul lail*. Pada ayat-ayat selanjutnya dijelaskan bahwa malam yang sunyi memberikan ketenangan yang mendalam, sehingga seseorang dapat lebih fokus dan mencurahkan isi hatinya secara total kepada Allah SWT.⁷⁴

2) *Membaca Al-Qur'an*

Psikoterapi melalui pembacaan Al-Qur'an dapat dilakukan secara mandiri, khususnya bagi individu yang telah membiasakan diri membaca Al-Qur'an. Metode ini tidak hanya sekedar membaca, tetapi juga disertai dengan pemahaman terhadap terjemahan atau makna ayat-ayat yang dibaca. Rasulullah SAW pernah menyampaikan dalam sebuah hadis bahwa membaca 50 ayat Al-Qur'an setiap hari dapat membawa ketenangan jiwa. Pernyataan ini dijadikan dasar oleh para ulama bahwa Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai penenang jiwa. Terapi dengan Al-Qur'an dipandang sebagai metode yang tepat dan efektif dalam membentuk kepribadian yang sehat secara mental dan spiritual. Al-Qur'an mampu memperbaiki akhlak, menjadi pedoman hidup, membimbing ke arah yang lebih baik, serta menggantikan pikiran negatif dengan nilai-nilai positif.⁷⁵

Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk zikir yang sangat dianjurkan dalam Islam, selain ungkapan tahmid, tasbih, tahlil, dan takbir. Aktivitas ini tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga dapat disamakan dengan praktik meditasi transendental karena keduanya memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Kegiatan ini dapat menumbuhkan ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, serta membantu dalam penguatan pengendalian emosi. Dalam konteks pendidikan mental, pembacaan Al-Qur'an berperan dalam membentuk kepribadian yang sabar, jujur, dan disiplin, karena nilai-

⁷³ Zuyina Fadhilatul Mahmudah, "Konsep Selh Healing Peerspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'Imran)" *Skripsi* pada IAIN Ponorogo, 2024, hal. 33-34.

⁷⁴ Saila Rahmatika and Abd Rozaq, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)" dalam jurnal *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023), Vol. 9. No. 2, hal. 123.

⁷⁵ Anisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?" dalam jurnal *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan, 2022), Vol. 2. No. 1, hal. 83.

nilai moral yang terkandung di dalamnya memberikan pedoman perilaku yang jelas. Selain itu, memahami isi dan makna Al-Qur'an mendorong individu untuk berpikir secara reflektif serta melakukan perbaikan diri secara terus menerus, sehingga berdampak pada terbentuknya kestabilan emosional dan kematangan mental. Oleh karena itu, membaca Al-Qur'an dapat dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dalam membina kesehatan psikologis dan membentuk karakter yang kuat secara spiritual dan mental.⁷⁶

3) *Uzlah* (Menyendiri/Mengasingkan Diri)

Uzlah berasal dari bahasa Arab *ta'azzala'an al-syai'* yang berarti menjauh atau menghindari sesuatu. Dengan pengertian istilah, *uzlah* diartikan sebagai tindakan menjauh dari keramaian atau perkumpulan manusia dengan tujuan agar tidak terpengaruh atau mempengaruhi orang lain. Namun demikian, hal ini tidak berarti memutus hubungan sepenuhnya dengan lingkungan sosial atau masyarakat, melainkan lebih kepada upaya menjaga kejernihan hati dan fokus dalam mendekatkan diri kepada Allah tanpa distraksi dunia luar.⁷⁷

Praktik *uzlah* telah dilakukan oleh para nabi dan tokoh terdahulu, seperti Nabi Ibrahim yang diperintahkan oleh Allah untuk meninggalkan keluarga dan kaumnya demi beribadah kepada-Nya, sebagaimana disebutkan dalam Surah Maryam ayat 48-49. Nabi Muhammad SAW juga melakukan *uzlah* di Gua Hira. Maryam pun menjauh ke arah timur Baitul Maqdis untuk beribadah kepada Allah. Begitu pula kisah Ashabul Kahfi, sekelompok pemuda beriman yang menghindari kezaliman raja dengan bersembunyi di dalam gua selama ratusan tahun⁷⁸, sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Kahfi ayat 16:

وَإِذِ اعْتَرَلْتُمُوهُمْ وَمَا يَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْوُوا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ ۖ
وَيُهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا⁷⁹

Artinya: "karena kamu juga telah meninggalkan mereka dan apa yang mereka sembah selain Allah, maka berlindunglah ke dalam gua itu. (dengan demikian)niscaya Tuhanmu akan melimpahkan sebagian rahmat-Nya kepada mu dan menyediakan bagimu sesuatu yang berguna bagi urusanmu."

⁷⁶ Syaripah Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental" dalam *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, (Sumut: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal, 2022), Vol. 4, No. 6, hal. 10742-10744.

⁷⁷ Ibrahim Hasan Mauludi, "Konsep *Uzlah* Menurut Imam Nawawi Al-Bantani," *Gunung Djati Conference Series* 24, 2023, hal. 154.

⁷⁸ Jaenuri, "Kontekstualisasi *Uzlah* Di Tengah Masyarakat Modern" dalam jurnal *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 5, (Surakarta: Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta, 2023), Vol. 5. No. 1, hal. 86.

⁷⁹ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

Ditengah realitas kehidupan modern, uzlah dapat menjadi jalan keluar bagi individu yang mengalami tekanan psikologis atau gangguan mental. melalui uzlah, seseorang dapat menjauh sejenak dari hiruk piruk dunia untuk fokus dalam beribadah, merenung, bertafakur, serta melakukan intropeksi diri guna menenangkan batin yang gelisah. Uzlah memiliki beberapa manfaat penting, di antaranya: pertama sebagai sarana muhasabah diri, dan yang kedua sebagai langkah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁸⁰

4) Bersyukur

Dalam ajaran Islam, sikap syukut merupakan akhlak mulia yang seharusnya dimiliki oleh setiap Muslim, karena syukur menempati posisi yang sangat penting Islam. Allah pun memberikan janji bahwa siapa pun yang bersyukur akan diberikan tambahan nikmat. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam firman-Nya dalam QS. Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ⁸¹

Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (QS. Ibrahim: 6).

Menurut pandangan Sayyid Quthb (w. 1386 H/ 1966 M), ayat tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur terhadap nikmat merupakan tanda dari keseimbangan jiwa yang lurus. Jiwa yang bersyukur akan senantiasa mendekat kepada Allah dan memanfaatkan nikmat yang diberikan dengan cara yang benar, tanpa mengingkari karunia-Nya. Dalam Tafsirnya, Sayyid Quthb juga memaparkan empat manfaat dari bersyukur, yaitu sebagai berikut:

- a) Mensucikan Jiwa.
- b) Mendorong jiwa untuk beramal saleh dan mendayagunakan kenikmatan secara baik melalui hal-hal yang menumbuh-kembangkan kenikmatan itu.
- c) Menjadikan orang lain ridha dan senang kepada jiwa itu dan kepada pemilik-Nya
- d) Meningkatkan kualitas dan mempermudah berbagai jenis hubungan dalam kehidupan sosial masyarakat.⁸²

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa praktik *self healing* melalui rasa syukur memiliki hubungan erat dengan kondisi psikologis seseorang. Ketika seseorang mampu bersyukur secara utuh, baik secara fisik maupun batin, hal ini dapat membantu mengatasi pikiran negatif, mengurangi perasaan tidak puas, menumbuhkan sikap positif, serta meningkatkan semangat dalam menjalankan

⁸⁰ Sunnatullah, “Hikmah Uzlah Rasulullah saw di Gua Hira,” NU Online, accessed August 3, 2025, <https://nu.or.id/hikmah/hikmah-uzlah-rasulullah-saw-di-gua-hira-ukngH>.

⁸¹ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

⁸² Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 7, terj. As'ad Yasin*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), hal. 83-84.

ibadah. Kesadaran akan berbagi nikmat yang Allah berikan menjadi faktor utama yang mendorong terciptanya ketenangan dan keseimbangan dalam diri individu yang bersyukur.⁸³

5) Shalat

Dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-23 dijelaskan:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴾

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.”⁸⁴

Ayat ini ditafsirkan bahwa saat manusia mengalami musibah, ia cenderung merasa gelisah, sedih, resah, dan kerap mengeluh. Namun, ketika mendapatkan kelapangan, kekayaan, jabatan, kekuasaan, kebahagiaan, kesihatan, atau berbagai kenikmatan lainnya, ia justru bersikap kikir dan enggan berbagi kepada sesama.⁸⁵

Pada dasarnya, manusia memiliki kecenderungan terhadap sifat-sifat yang kurang terpuji, kecuali mereka yang telah diberi petunjuk dan pertolongan oleh Allah untuk menempuh jalan kebaikan. Golongan ini adalah orang-orang yang senantiasa menunaikan shalat dengan penuh kesungguhan, menjaga waktunya dengan disiplin, serta tidak pernah melalaikan satu pun kewajiban shalat, bahkan tidak membiarkan kesibukan dunia mengganggu pelaksanaannya. Mereka benar-benar memahami esensi dari shalat, yaitu sebagai sarana menjalin hubungan yang kuat dengan Allah. Shalat yang dilakukan dengan ketenangan dan kekhusyuan mampu menjauhkan mereka dari sifat mudah mengeluh, kegelisahan, dan siakp kikir.⁸⁶ Oleh karena itu, dapat di simpulkan bahwa shalat adalah bentuk ibadah yang sangat efektif dalam meredakan kecemasan dan kegundahan yang dirasakan manusia.

⁸³ Fitri Agustina Sari and Agusman Damanik, “Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an" dalam jurnal *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2023), Vol. 8, No. 4, hal. 360.

⁸⁴ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

⁸⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, (Jakarta: Gema Insani, 2013), Jilid 15, hal. 138.

⁸⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 14, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hal. 442.

BAB III

WAWASAN TENTANG ZIKIR PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Pengertian Zikir

Dalam ajaran Islam, Allah SWT memberikan banyak peluang dan sarana kepada umat Muslim untuk menjalankan ibadah. Dalam keseharian, terdapat berbagai do'a yang dianjurkan untuk dibaca dalam setiap aktivitas, mulai dari bangun tidur hingga kembali tidur. Hampir setiap kegiatan memiliki do'a tersendiri. Secara umum, setiap aktivitas seorang Muslim sebaiknya diawali dengan bacaan basmallah, yang mengandung makna zikir, yaitu mengingat dan menyebut nama Allah.

Berdasarkan *Kamus Al-Munawwir*, secara etimologis kata zikir mencakup berbagai makna, seperti menyebut, mengucapkan, mengagungkan, menyucikan, mengingat, memahami, mengingatkan, memberi nasehat, serta menjaga.⁸⁷

Kata zikir berasal dari bahasa Arab *Dzakara-Yadzkuru-Dzikran*, yang secara etimologis memiliki makna antara lain: menyambut, mengingat, memperhatikan, mengenang, menjaga, mengambil pelajaran, menuturkan, mengenal, dan memahami. Beberapa Ulama menyebut bahwa makna awal dari zikir adalah mengucapkan atau menyebut sesuatu dengan lisan. Seiring perkembangannya, istilah ini kemudian dipahami sebagai aktivitas mengingat, karena dengan mengingat sesuatu sering menjadikan seseorang menyebut dengan lisannya.⁸⁸ Menurut Abdul Qadir Isa (w. 1412 H/ 1991 M) dalam karyanya *Hakekat Tasawuf*, penggunaan kata zikir dalam sebagian besar konteks Al-Qur'an dan Hadis dimaknai sebagai ucapan tasbih, tahlil, takbir, dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan demikian, zikir bukan hanya aktivitas lisan, tetapi juga mencerminkan kesadaran spiritual dalam mengingat Allah SWT secara utuh, baik melalui hati, pikiran, maupun perbuatan.⁸⁹

Secara terminologis, zikir merupakan aktivitas membasahi lisan dengan ungkapan pujian kepada Allah SWT. Zikir tidak hanya sebatas menyebut nama Allah secara verbal, namun juga mencakup kesadaran penuh dalam pikiran dan hati terhadap kehadiran-Nya. Zikir yang hakiki berarti mengingat Allah SWT. dalam seluruh aspek, baik dzat-Nya, sifat-sifat-Nya, maupun perbuatan-Nya, serta menyerahkan seluruh urusan hidup dan mati kepada-Nya dengan penuh ketundukan. Aktivitas ini berperan penting dalam membina kesadaran spiritual, memperkuat ikatan batin dengan sang pencipta, serta menjadi sarana mendekatkan diri yang memberi ketenangan jiwa dan kestabilan batin dalam kehidupan sehari-hari.⁹⁰

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, zikir diartikan sebagai pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang-ulang. Selain itu, zikir juga dimaknai sebagai

⁸⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al Munawwir; Arab Indonesia terlengkap*, Cet Ke-25, (Surabaya: Pustaka progressif, 2002), hal. 448.

⁸⁸ Khoirul Amru Harahap & Reza Pahlevi Dalimunthe, *Dahsyatnya Doa & Zikir*, Cet. 1, (Jakarta: QultumMedia, 2008), hal. 5.

⁸⁹ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*. Penj, Khoirul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hal. 87.

⁹⁰ Udin, *Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Cet Ke-1, (Mataram: Sanabil Creative, 2021), hal. 17-18.

do'a atau pujian yang berlagu (dilakukan pada perayaan Maulid Nabi), serta merujuk pada tindakan atau aktivitas dalam melaksanakan zikir itu sendiri.⁹¹

Zikir terkadang dimaksudkan untuk mengartikan kondisi jiwa manusia yang menjaga (mengingat) pengetahuannya, ia hampir sama dengan menghafal, hanya saja menghafal dilakukan dengan memperoleh yang belum ia dapatkan, sementara mengingat dilakukan dengan menghadirkan pengetahuan yang dia puunya. Terkadang kata zikir juga digunakan untuk mengartikan kehadiran sesuatu di dalam hati atau dalam lisan (penyebutan), oleh karena itu kata zikir mempunyai dua jenis, ada zikir dari lupa (jenis ini berarti mengingat) dan ada zikir untuk mempertahankan ingatan (jenis ini berarti untuk menguatkan hafalan) dan semuanya disebut dengan zikir.⁹²

Secara umum, zikir merupakan tindakan dalam mengingat Allah SWT dan kebesaran-Nya yang mencakup hampir seluruh bentuk ibadah dan amal kebaikan, seperti membaca tasbih, tahmid, tahlil, melaksanakan shalat, membaca Al-Qur'an, berdo'a, berbuat kebaikan, serta menjauhi perbuatan maksiat. Sementara itu, dalam pengertian khusus, zikir berarti menyebut nama Allah SWT sebanyak mungkin dengan mengikuti aturan, tata cara, dan ketentuan tertentu. Zikrullah adalah perintah langsung dari Allah SWT dan Rasul-Nya, bukan amalan yang dibuat-buat oleh manusia.⁹³

Pada dasarnya, seseorang yang berzikir sedang menjalin hubungan dengan Allah SWT. Seseorang yang senantiasa mengajak orang lain untuk kembali kepada Allah akan memerlukan dan melakukan zikir yang lebih dari seorang muslim biasa, hal ini disebabkan oleh niatnya untuk membangkitkan kembali hati yang telah lalai atau mati. Namun, ia tidak akan mampu melakukannya jika terlebih dahulu tidak membangkitkan kesadaran dan ketenangan dalam hatinya sendiri. Menurut Nawawi menjelaskan bahwa zikir secara lisan adalah menyebut nama Allah secara berulang-ulang, sedangkan tingkatan yang lebih tinggi dari zikir lisan adalah hadirnya kesadaran dan pemikiran tentang Allah di dalam hati.⁹⁴

Dalam pandangan lain, zikir sering sekali disamakan dengan istilah meditasi. Penyamaan ini dimaksudkan bukan untuk menyamakan makna secara keseluruhan, melainkan sebagai pendekatan awal dalam memahami zikir serta untuk mempermudah perbandingan dengan bentuk-bentuk meditasi lainnya. Menyebut zikir sebagai bentuk meditasi dasar memberikan pemahaman bahwa:

- a) Zikir dengan menyeru nama-nama Allah merupakan bentuk zikir yang paling mendasar dan menjadi landasan bagi bentuk zikir lainnya.

⁹¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hal. 1632.

⁹² Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*, (Depok: Pustaka Khazana Fawa'id), hal. 779.

⁹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal. 156.

⁹⁴ Udin, *Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, hal. 18.

- b) Adapun bentuk zikir lanjutan mencakup tasbih, do'a, tadabbur terhadap Al-Qur'an, tadabbur terhadap alam semesta, perenungan mendalam (tafakkur), dan bentuk zikir yang paling tinggi serta sempurna adalah ibadah shalat.

Zikir disebut sebagai zikir dasar karena sifatnya yang sederhana, dapat diakses oleh siapapun, serta telah diajarkan sejak zaman Nabi Adam 'alaihissalam hingga Rasulullah SAW. Seiring perkembangan zaman, zikir pun tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk yang menyerupai praktik meditasi, namun tetap berlandaskan pada tujuan utama, yakni mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membangun kesadaran spiritual yang lebih tinggi.⁹⁵

Ibnu 'Ajibah menegaskan bahwa zikir senantiasa berkaitan erat dengan sikap taat dan pencapaian derajat ihsan. Dalam setiap penjelasannya, beliau kerap menggunakan pendekatan isyari (makna batin). Beliau menjelaskan bahwa: "berzikirlah kepadaku dengan hati maka aku mengingatkanmu dengan memberikan bukti nikmatnya melihat, ingatlah kepadaku dengan jiwamu maka aku membukakan hijab kepadamu, ingatlah kepadaku dengan tauhid dan iman maka aku akan memberikan keluhuran derajat di syurga."⁹⁶

Menurut M. Quraish Shihab, menjelaskan bahwa zikir kepada Allah SWT dapat dipahami dalam arti sempit dan luas. Dalam arti sempit, zikir adalah menyebut nama Allah dengan lisan seperti, tasbih, tahmid, tahlil, takbir, dan lainnya. Zikir ini akan lebih bermakna jika disertai kehadiran hati yang menyadari makna dan kebesaran Allah. Kehadiran hati dapat diupayakan melalui kesungguhan, namun pada tingkat spiritual yang lebih tinggi, ia hadir tanpa adanya paksaan. Tingkatan tertinggi zikir adalah ketika hati terus-menerus mengingat Allah, bahkan tanpa niat untuk mengingat-Nya. Sedangkan zikir lisan semata merupakan tingkatan terendah, namun tetap bernilai dan tidak boleh ditinggalkan. Para sufi menganjurkan agar senantiasa melatih lidah dalam menyebut nama Allah, karena perlahan-lahan kalimat tersebut akan membekas di hati dan menumbuhkan kesadaran akan kehadiran-Nya. Dalam makna yang luas, zikir adalah kesadaran akan keberadaan Allah kapan dan dimana saja, serta keyakinan akan ilmu dan pertolongan-Nya kepada makhluk. Pada tingkat ini, zikir menjadi kekuatan yang mendorong seseorang untuk taat dan menjauhi larangan-Nya. Bahkan, ulama fiqih menyatakan bahwa seseorang yang selalu menghadirkan Allah dalam pikirannya tetap dianggap sedang berzikir, meski lidah tak menyebut-Nya, seseorang itu tetap dianggap sedang berzikir.⁹⁷

Dalam pandangan Amin Syukur, zikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan makhluk, khususnya manusia sebagai wujud kesadaran dalam mengingat Allah. Ketika zikir dilakukan dengan melibatkan perasaan dan pikiran secara bersamaan, hal ini akan memberikan dampak yang luar biasa. Salah satu

⁹⁵ Tomi Saputra, "Zikir Perspektif Al-Qur'an (Studi Surah Al-Baqarah)" *skripsi* pada UIN Fatmawati Sukarno, 2022, hal. 16-17.

⁹⁶ Ahmed Zaranggi Ar Ridho Dan Safira Malia Hayati, "Konsep Zikir Sufistik Dalam Tafsir Al-Qur'an Al-Karim Karya Mullā Ṣadrā" dalam jurnal *JOUSIP: Journal Of Sufism And Psychotherapy*, (Jogyakarta: Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga), Vol. 2. No.2 (2022), hal. 173.

⁹⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran Tentang Zikir Dan Doa (Edisi Baru)*, (Tangerang: Lentera Hati Group, 2018), hal. 4-8.

manfaatnya adalah mampu menarik energi positif yang menyelimuti ruang di sekitar kita untuk kemudian mengalir ke seluruh bagian tubuh orang yang berzikir. Proses ini membantu menjaga keseimbangan suhu tubuh, sehingga tercipta ketenangan jiwa, rasa damai, dan kemampuan mengendalikan diri dengan baik. Dengan demikian kualitas ruh seseorang akan meningkat, insyaAllah. Sebaliknya, orang yang lalai dari zikir cenderung menarik energi negatif, yang bisa berujung pada berbagai gangguan, termasuk penyakit.⁹⁸

Dalam pandangan Said Aqil Siradj, zikir merupakan wujud komitmen yang berkelanjutan untuk keluar dari kondisi kelalaian terhadap Allah dan berpindah menuju kesadaran spiritual yang tinggi, yaitu musyahadah kesadaran akan kehadiran dan pengawasan Allah secara langsung. Zikir juga menjadi sarana untuk menaklukkan rasa takut, sekaligus menumbuhkan rasa cinta yang mendalam kepada-Nya. Selain itu, zikir dapat dimaknai sebagai bentuk perlindungan diri dengan berlandung kepada Allah. Dalam praktiknya, zikir bisa dilakukan secara liris dalam hati maupun dengan lantunan suara yang terdengar.⁹⁹

Ketika seseorang muslim membiasakan dirinya untuk senantiasa mengingat Allah, maka ia akan merasakan kedekatan spiritual dengan-Nya serta merasakan diri berada dalam lindungan dan penjagaan ilahi. Keadaan ini melahirkan rasa percaya diri, keteguhan hati, ketenangan batin, ketentraman, dan kebahagiaan. Zikir yang terus-menerus dilakukan dapat memunculkan energi positif, menggerakkan hati untuk termotivasi, bahkan dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam menjaga kesehatan mental. Kedekatan dengan Allah juga berperan sebagai pengendali diri, mencegah individu dari terjerumus ke dalam perbuatan dosa dan maksiat.¹⁰⁰ Zikir adalah sebuah upaya manusia untuk mendekatkan diri dan mengingat Allah. Dengan terus-menerus mengingat Allah (dzikrullah) secara khushy, hati kita akan terbiasa untuk senantiasa merasa dekat dan akrab dengan Allah. Hal ini akan menumbuhkan kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT. Oleh karena itu, zikir dapat disimpulkan sebagai amalan atau usaha seorang hamba untuk mencapainya ma'rifatullah (mengenal Allah) atau jalan menuju-Nya. Zikir juga dapat diartikan sebagai upaya berkelanjutan untuk selalu mengingat Allah.

B. Ayat-Ayat Zikir Dalam Al-Qur'an

Analisis terhadap derivasi kata ذ-ك-ر dalam Al-Qur'an melalui *Mu'jam al-Mufahras al-Qur'an al-Karim* menunjukkan bahwa istilah zikir tidak hanya

⁹⁸ Siti Yumnah And Abdul Khakim, "Konsep Zikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam" dalam jurnal *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Pancawahana Bangil, 2019), Vol. 13. No. 1, hal. 99-100.

⁹⁹ Said Aqil Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), hal. 86.

¹⁰⁰ Muhammad Ali Akbar, "Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern" dalam jurnal *Fitra: Jurnal Pendidikan Islam*, (Acch: STAI Tapaktuan, 2016), Vol. 2. No. 1, hal. 55.

18.	Maryam	2, 16, 41, 51, 54, 56, 67	7
19.	Thaha	2, 14, 34, 43, 44, 99, 113, 124	8
20.	Al- Anbiya	2, 7, 10, 24, 36, 42, 48, 50, 60, 84, 105	11
21.	Al-Hajj	28, 34, 35, 36, 40	5
22.	Al- Mu'minun	71, 85, 110	3
23.	An- Nur	1, 27, 36, 37	4
24.	Al- Furqan	18, 29, 50, 62, 74	5
25.	Asy-Syu'ara	5, 165, 209, 227	4
26.	An- Naml	62	1
27.	Al-Qashas	43, 46, 51	3
28.	Al- Ankabut	45, 51	2
29.	As- Sajadah	4, 15, 22	3
30.	Al- Azhab	9, 21, 34, 35, 41	5
31.	Fathir	3, 37	2
32.	Yasin	11, 19, 69	3
33.	Ash- Shaffat	2, 13, 155, 168	4
34.	Shad	1, 8, 17, 29, 32, 41, 43, 45, 46, 48, 49, 87	12
35.	Az- Zumar	9, 21, 22, 23, 27, 45	6
36.	Al- Ghafir	13, 40, 44, 54, 58	5
37.	Fushshilat	41	1
38.	Asy- Syura	49, 50	2
39.	Az- Zukhruf	5, 13, 36, 44	4
40.	Ad- Dukhan	13, 58	2
41.	Al- Jasiyah	23	1
42.	Al- Ahqaf	21	1
43.	Muhammad	18, 20	2
44.	Al- Hujurat	13	1
45.	Qaf	8, 37, 45	3
46.	Adz- Dzariyat	49, 55	2
47.	Ath- Thur	29	1
48.	An- Najm	21, 29, 45	3
49.	Al- Qamar	17, 22, 25, 32, 40	5
50.	Al- Waqi'ah	62, 73	2
51.	Al- Hadid	16	1
52.	Al- Mujadalah	19	1
53.	Al- Jumu'ah	9, 10	2

54.	Al- Munafiqun	9	1
55.	Ath- Thalaq	10	1
56.	Al- Qalam	51, 52	2
57.	Al- Haqqah	12, 42, 48	3
58.	Al- Jinn	17	1
59.	Al- Muzammil	8, 19	2
60.	Al- Muddatstsir	31, 49, 54, 55, 56	5
61.	Al- Qiyamah	39	1
62.	Al- Insan	1, 25, 29	3
63.	Al- Mursalat	51	1
64.	An- Nazi'at	35, 43	2
65.	'Abasa	4, 11, 12	3
66.	At- Takwir	27	1
67.	Al- A'la	9, 10, 15	3
68.	Al- Ghasiyah	21	1
69.	Al- Fajr	23	1
70.	Al- Lail	3	1
71.	Asy- Syarh	4	1

Dari uraian di atas, berdasarkan pemetaan melalui tabel di atas, jelas bahwa kata zikir tercantum dalam jumlah yang cukup banyak dan tersebar pada berbagai Surah Al-Qur'an. Hal ini menegaskan kedudukannya yang penting, oleh karena itu, pembahasan pada bab selanjutnya akan dibahas mengenai pemaknaan kata zikir dalam Al-Qur'an.

C. Macam-Macam Makna Kata Zikir Dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, kata zikir tidak hanya memiliki satu makna, melainkan mencakup berbagai pengertian sesuai dengan konteks ayatnya. oleh karenanya, zikir dalam Al-Qur'an begitu penting untuk dibahas, mengingat luasnya makna yang terkandung di dalamnya. Kajian terhadap konsep zikir ini diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh terhadap nilai-nilai yang diusung dalam Al-Qur'an.¹⁰²

1. Mengingat Allah

Zikir dalam Al-Qur'an dimaknai sebagai upaya mengingat Allah melalui sifat, perbuatan, dan kebesaran-Nya. Bentuk zikir ini dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu dengan hati (*bil-qalb*), dengan lisan (*bil-lisan*), dan dengan anggota tubuh (*bil-jawarih*).

¹⁰² Ahmad Sarwat, *Al-Wujud wa An-Nazhair dalam Al-Qur'an (Satu Kata Banyak Makna, Satu Makna Banyak Kata)*, (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2019), cet. 1, hal. 32-38.

Pertama, zikir dengan hati, yaitu menjaga hati agar senantiasa mengingat Allah tanpa dibatasi ruang maupun waktu. Bentuk zikir ini disebutkan sebanyak 19 kali dalam 15 surah, terdiri dari 7 surah Makiyyah dan 8 Surah Madaniyah. Dari jumlah tersebut, terdapat beberapa pengelompokkan: (1) zikir yang disandarkan kepada Allah dan dihubungkan dengan hati, menggambarkan perbedaan antara orang beriman dan kafir, disebutkan sebanyak 10 kali, diantaranya, QS. al-Zumar[39]: 22–23, QS. al-Maidah[5]: 91, QS. al-Ra'd[13]: 28;], QS. al-Nur[24]: 37, QS. al-'Ankabut[29]: 45, QS. al-Hadid[57]: 16, QS. al-Mujadilah[58]: 19, dan QS. al-Munafiqun[63]: 9. (2) zikir yang dikaitkan dengan kata *al-Rahman* QS. al-Anbiya'[21]: 36. (3) zikir yang dirangkaikan dengan kata *rabb* sebanyak tiga kali QS. Yûsuf[12]: 42, QS. al-Anbiya'[21]: 42, QS. Shad[38]: 32. (4) zikir yang dinisbahkan kepada Allah melalui kata ganti orang pertama (*mutakallim*), sebanyak tiga kali QS. Thaha[20]: 14, QS. al-Mu'minin[23]: 110. (5) zikir dengan kata ganti *na* yang merujuk kepada Allah, satu kali QS. al-Kahfi[18]: 28, dan (6) zikir yang dirangkaikan dengan kata *subhana*, satu kali QS. al-Furqan[25]: 18.¹⁰³

Kedua zikir dengan lisan, yaitu menyebutkan nama Allah melalui ucapan tertentu yang dapat menggerakkan hati untuk mengingat-Nya. Bentuk zikir ini biasanya dilakukan pada waktu dan tempat tertentu, misalnya setelah shalat di masjid. Zikir dengan lisan disebutkan tiga kali dalam Al-Qur'an, semuanya terdapat pada Surah Madaniyah, yaitu QS. al-Baqarah[2]: 200 dan QS. al-Ahzab[33]: 41.¹⁰⁴

Ketiga zikir dengan anggota tubuh, yaitu mengingat Allah melalui perbuatan nyata yang melibatkan aktivitas fisik. Bentuk ini disebutkan dalam QS. al-Jumu'ah[62]: 9 (Madaniyah), yang mengaitkan zikir dengan amal perbuatan seorang hamba.¹⁰⁵

2. Peringatan

Zikir dalam makna peringatan, ditemukan sebanyak 11 kali dalam 11 Surah yang semuanya termasuk kedalam Makiyyah. Di antaranya QS. al-A'raf[7]: 63.

أَوْعِجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِّنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَلِتَتَّقُوا وَلَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: *Apakah kamu (tidak percaya dan) heran bahwa telah datang kepada kamu peringatan dari Tuhanmu kepada seorang laki-laki dari golonganmu agar dia memberi peringatan kepadamu, agar kamu bertakwa, dan agar kamu mendapat rahmat?*¹⁰⁶

Maksud ayat di atas adalah janganlah kalian heran terhadap semuanya ini, karena bukan suatu hal yang mengherankan jika Allah Ta'ala mewahyukan kepada

¹⁰³ Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi (Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27-30, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82)" *Skripsi* pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011, hal. 23.

¹⁰⁴ Said Agil Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi*, Bukan Aspirasi, (Bandung: Penerbit Mizan, 2006), hal.

¹⁰⁵ Khoirul Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi (Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27-30, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82)" , hal. 24.

¹⁰⁶ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

salah seorang di antara kalian semata-mata sebagai belas kasihan, kelembutan, dan kebaikan dalam kalian, untuk meningkatkan kalian dan supaya kalian menghindari siksa Allah Ta'ala dan janganlah kalian menyekutukannya “mudah-mudahan kalian mendapat rahmat”.¹⁰⁷

QS. al-Qalam[68]: 52, yaitu:

وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ۝

Artinya: (*Al-Qur'an*) itu tidak lain kecuali peringatan bagi seluruh alam.¹⁰⁸

Zikir yang bermakna peringatan adalah memberikan peringatan dan pengajaran kepada manusia agar mau mengikuti petunjuk Allah.

3. Pelajaran

Zikir yang bermakna pelajaran terulang sebanyak lima kali di dalam Al-Qur'an, yaitu QS. Yasin[36]: 69, QS. Al-Qamar[54]: 17, 22, 32, dan 40. Dalam surah Al-Qamar ayat 17, Allah berfirman:¹⁰⁹

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Artinya: *Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran?*¹¹⁰

Ayat ini menegaskan bahwa Allah sendirilah yang menurunkan Al-Qur'an dan mempermudah isi serta pemahamannya. Di dalamnya terdapat banyak perumpamaan dan nasihat yang ditujukan bagi orang-orang yang ingin merenung dan mengambil hikmah. Tak diragukan lagi, ayat ini juga mengandung peringatan keras dan ancaman tegas bagi siapa saja yang membangkang, bersikap keras kepala, menolak kebenaran, serta mendustakan para Rasul dan Tuhan mereka. Allah mengajak kita memperhatikan bagaimana azab-Nya menimpa kaum kafir yang mendustakan utusan-Nya, sekaligus menunjukkan bagaimana Dia memberikan pertolongan kepada para rasul-Nya dan membinasakan musuh-musuh mereka dengan hukuman yang adil dan sepadan.¹¹¹

Imam Jalaluddin al-Suyuthi (w. 911 H/ 1505 M) menafsirkan ayat tersebut dalam kitab *Tafsir Jalalain* (Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Qur'an untuk pelajaran) Kami telah memudahkannya untuk dihafal dan Kami telah mempersiapkannya untuk mudah diingat (maka adakah orang yang mengambil

¹⁰⁷ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al Maragi*, Terj. Bahrin Abubakar, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, Jilid V, hal. 22.

¹⁰⁸ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

¹⁰⁹ Ahmad Sarwat, *Al-Wujuh wa An-Nazhair dalam Al-Qur'an (Satu Kata Banyak Makna, Satu Makna Banyak Kata)*, (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2019), cet. 1, hal. 32-38.

¹¹⁰ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

¹¹¹ Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al Maragi*, Terj. Bahrin Abubakar, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, Jilid V, hal. 149.

pelajaran?) yang mau mengambilnya sebagai pelajaran dan menghafalnya. Istifham dalam ayat tersebut mengandung makna perintah, yaitu perintah untuk menghafal Al-Qur'an dan menjadikannya sebagai nasihat bagi diri sendiri. Sebab, tidak ada seseorang pun yang lebih menguasai dan memahami Al-Qur'an melebihi orang yang menjadikannya sebagai pedoman hidup dan sumber peringatan bagi dirinya.¹¹²

4. Al-Qur'an

Al-Qur'an sendiri memberikan landasan terhadap pemaknaan ini, sebagaimana dalam firman Allah QS. Al-Anbiya [21]: 50 :¹¹³

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبْرَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ ۚ

Artinya: *Ini (Al-Qur'an) adalah peringatan yang diberkahi yang telah Kami turunkan. Maka, apakah kamu menjadi pengingkar terhadapnya?*

QS. Al-Hijr [15]: 9

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: *Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya.*

Makna lafadz zikir pada QS. Al-Anbiya di atas, oleh Ibnu Jarir di takwilkan dengan pengertian Al-Qur'an yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW. penafsiran ini ia kuatkan dengan riwayat dari sahabat Qatadah yang juga memahami lafadz zikir pada ayat tersebut sebagai Al-Qur'an. Demikian pula dalam QS. Al-Hijr diatas, Ibnu Jarir menafsirkan lafadz zikir dengan makna Al-Qur'an. Dengan demikian, merujuk pada penafsiran Ibnu Jarir dapat dijelaskan bahwa lafadz zikir dalam sebagian ayat Al-Qur'an mengandung makna Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW.¹¹⁴

5. Menceritakan

وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِدْرِيسَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا ۖ

Artinya: *Ceritakanlah (Nabi Muhammad kisah) Idris di dalam Kitab (Al-Qur'an). Sesungguhnya dia adalah orang yang sangat benar dan membenarkan lagi seorang nabi.* (QS. Maryam [19]: 56).

Ali al-Shabuni (w. 1442 H/ 2021 M) menafsirkan ayat tersebut dengan seruan kepada Nabi Muhammad SAW untuk menceritakan kisah Nabi Idris As. yang termuat dalam Kitab al-Jalil. Berdasarkan penafsiran itu, dapat dipahami bahwa

¹¹² Imam Jalaluddin Al-Mahally Dan Imam Jalaluddin As-Suyutti, *Tafsir Jalalain: Berikut Asbabun Nuzul*, (Bandung: Sinar Baru, 1990), Jilid 2, hal. 971.

¹¹³ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

¹¹⁴ Muhammad Yasir, Ade Jamaruddin, *Studi Al-Qur'an* (Riau: Asa Riau, 2016), Cet I, hal. 10-11.

derivasi lafadz zikir pada ayat tersebut bermakna menyampaikan atau menceritakan.¹¹⁵

6. Shalat

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ
ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, apabila (seruan) untuk melaksanakan salat pada hari Jumat telah dikumandangkan, segeralah mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.* (QS. Al-Jumu'ah[62]: 9)¹¹⁶

Al-Baghawi menafsirkan lafadz *إلى ذكر الله* sebagai perintah untuk menunaikan shalat jum'at. Sejalan dengan penafsiran tersebut, penulis memahami bahwa zikir dalam ayat ini bermakna shalat, sebab pada hakikatnya shalat merupakan salah satu bentuk zikir kepada Allah SWT.¹¹⁷

7. Ingat Hari-hari Allah

Dalam QS. Ibrahim[14]: 5, Allah SWT berfirman memerintahkan Nabi Musa as.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۖ وَذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ
اللَّهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

Artinya: *Sungguh Kami benar-benar telah mengutus Musa dengan (membawa) tanda-tanda (kekuasaan) Kami (dan Kami perintahkan kepadanya), “Keluarkanlah kaummu dari berbagai kegelapan kepada cahaya (terang-benderang) dan ingatkanlah mereka tentang hari-hari Allah.”¹¹⁸ Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang yang sangat penyabar lagi banyak bersyukur.¹¹⁹*

Tujuan dari kata “Keluarkanlah kaummu” (yaitu sampaikanlah) tuntutlah mereka untuk menjalankan perintah Allah dan bimbinglah mereka agar dapat meninggalkan berbagai kegelapan.(seperti pelanggaran aturan, ketidaktahuan, hal-

¹¹⁵ Abdul Hafidz, “Konsep Zikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an,” *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman* 6 (2019), hal. 57.

¹¹⁶ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

¹¹⁷ Al-Baghawi, *Ma'ālim at-Tanzīl*, juz 8 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997), h. 119.

¹¹⁸ Hari-hari Allah maksudnya adalah peristiwa-peristiwa yang terjadi pada kaum-kaum terdahulu serta nikmat dan siksaan yang mereka alami.

¹¹⁹ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

hal tidak wajar, kejahatan moral, perilaku buruk, dan lain sebagainya) “menuju cahaya” (ilahi dan petunjuk-petunjuk-Nya yang) “jelas dan ingatlah mereka akan hari-hari Allah” (yaitu peristiwa-peristiwa) yang dialami oleh orang-orang di masa lalu, baik pengalaman yang positif maupun yang negatif. Sebenarnya dalam hal tersebut (yakni di dalam tempat mengingat) mengenai hari-hari tersebut yang meliputi berbagai aspek kebahagiaan dan kesedihan, demikianlah hal itu dalam usaha membawa manusia keluar dari berbagai kegelapan menuju cahaya dan cerah ada bukti-bukti (keagungan Allah) untuk setiap (hamba) yang sabar dan sangat berterima kasih.¹²⁰

Dalam *Kamus Kecil Al-Qur'an* karya Abul Fadhl Hubaisy Tiblisi,¹²¹ zikir memiliki 17 makna, yaitu:¹²²

1) Wahyu,

Makna ini dinyatakan dalam QS. Al-Qamar[54]: 25

ءَأَلْقَى الذِّكْرَ عَلَيْهِ مِنْ بَيْنِنَا بَلْ هُوَ كَذَّابٌ أَشِرٌّ

Artinya: *Apakah wahyu itu diturunkan kepadanya di antara kita? Pastilah dia (Saleh) seorang yang sangat pendusta lagi sombong.*

Yakni, apa keistimewaan yang dimilikinya sehingga Allah menurunkan wahyu-Nya kepadanya? Ungkapan ini merupakan bentuk sanggahan sekaligus syubhat yang kerap digunakan oleh orang-orang yang mendustakan kerasulan para nabi. Mereka menganggap mustahil seorang manusia seperti mereka dipilih sebagai penerima wahyu. Allah Subhānahu wa Ta‘ālā menjawab keraguan tersebut melalui perkataan para rasul kepada kaumnya, sebagaimana ditegaskan dalam Surah Ibrahim ayat 11: “*Rasul-rasul mereka berkata kepada kaum mereka, ‘Kami tidak lain hanyalah manusia seperti kalian, akan tetapi Allah memberi karunia kepada siapa yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya.’*” Ayat ini menegaskan bahwa kerasulan bukanlah hasil keinginan manusia, melainkan murni pilihan dan anugerah dari Allah semata, yang tidak dapat ditolak ataupun dipertanyakan oleh siapa pun.¹²³

Dan pada QS. Al-Mursalat[77]: 5:

فَالْمَلَكُوتِ ذِكْرًا

Artinya: *Serta (malaikat-malaikat) yang menyampaikan wahyu*

فَالْمَلَكُوتِ ذِكْرًا dimaknai sebagai para malaikat yang menyampaikan wahyu.

Dalam *Fathul Qadir*, dijelaskan adanya ijma‘ bahwa yang dimaksud adalah malaikat

¹²⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 29.

¹²¹ Abul Fadhl Hubaisy Tiblisi, *Kamus Kecil Al-Qur'an: Homonim Kata Secara Alfabetis*, (Jakarta: Citra, 2012), hal. 134.

¹²² Namun, dalam penelitian ini penulis tidak memaparkan keseluruhan makna tersebut. Untuk mengetahui secara lengkap, pembaca dapat merujuk langsung buku tersebut.

¹²³ Marwan Bin Musa, *Tafsir Al-Qur'an Hidayatul Insan*, Jilid 4.

yang membawa wahyu kepada para nabi. Sebagian ulama berpendapat bahwa ayat ini merujuk khusus kepada Jibril, hanya saja bentuk jamak digunakan sebagai pengagungan terhadap kedudukannya. Sementara itu, menurut Quthrub, yang dimaksud adalah para rasul, yaitu mereka yang menyampaikan wahyu Allah kepada umatnya.¹²⁴

2) Ingat ,

Makna ini diungkapkan melalui tiga ayat yang berikut ini,

إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا

Artinya: *Kecuali (dengan mengatakan), “Insyaallah.” Ingatlah kepada Tuhanmu apabila engkau lupa dan katakanlah, “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya daripada ini.”* (QS Al-Kahf[18]: 24)

Wahyu turun setelah lima belas hari, lalu Allah memerintahkan pada ayat وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ agar selalu mengingat-Nya dan mengucapkan insya Allah ketika lupa. Jika teringat, meski setelah lama, tetap disunnahkan mengucapkannya sebagaimana penjelasan Ibnu Abbas, meskipun tidak menggugurkan kewajiban kafarat. Menurut para ulama, ucapan insya Allah yang terpisah dari sumpah tidak memengaruhi hukum sumpah itu. Pada ayat ...وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَبِّي, Nabi diperintahkan untuk berharap agar Allah memberi petunjuk yang lebih baik dan benar atas sesuatu yang tidak diketahui, serta selalu memohon bimbingan kepada-Nya.¹²⁵

أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ هَذَا ذِكْرٌ مِنْ مَعِيَ وَذِكْرٌ مِنْ قَبْلِي بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ الْحَقَّ فَهُمْ مُعْرِضُونَ

Artinya: *Apakah mereka mengambil tuhan-tuhan selain-Nya? Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kemukakanlah alasan-alasanmu! Ini (ajaran tauhid) adalah sesuatu yang selalu diingatkan kepada orang yang bersamaku dan kepada orang sebelumku.” Akan tetapi, kebanyakan mereka tidak mengetahui yang hak (kebenaran) sehingga mereka berpaling.* (QS Al-Anbiya[21]: 24)

Ayat هَذَا ذِكْرٌ مِنْ مَعِيَ وَذِكْرٌ مِنْ قَبْلِي menegaskan kemurnian tauhid dalam Al-Qur'an sebagaimana juga terdapat dalam kitab-kitab samawi sebelumnya, seperti Taurat dan Injil, karena tidak ada satu pun syariat yang memerintahkan untuk

¹²⁴ Imam Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Tahqiq: Sayyid Ibrahim, Jilid 11, (Jakarta: Pustaka Azzam), hal. 805.

¹²⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, (Jakarta: Gema Insani, 2013), Jilid 8, hal. 228.

mengambil tuhan selain Allah, perbedaan hanya terdapat dalam rincian perintah dan larangan. Menurut Qatadah, kata هَذَا menunjuk kepada Al-Qur'an, dengan makna bahwa kitab ini adalah peringatan bagi orang-orang yang bersamanya terkait aturan halal dan haram, serta peringatan bagi umat terdahulu yang selamat karena keimanan dan binasa karena kesyirikan. Ada pula yang menafsirkan bahwa Al-Qur'an mengandung peringatan tentang pahala bagi orang beriman, siksa bagi orang kafir, serta pengingat akan keadaan umat terdahulu baik di dunia maupun di akhirat, sementara sebagian mufasir lain memahami redaksi ini sebagai janji sekaligus ancaman, yakni manusia boleh melakukan apa yang dikehendaki tetapi kelak semua amal mereka akan terbuka dan tampak akibatnya.¹²⁶

لَوْ أَنَّ عِنْدَنَا ذِكْرًا مِّنَ الْأَوَّلِينَ

Artinya: *"Seandainya di sisi kami ada sebuah kitab dari (kitab-kitab yang diturunkan) kepada orang-orang terdahulu,"* (QS. As-Saffat[37]: 168)

Sebelum al-Qur'an diturunkan, mereka sering mengucapkan janji untuk beriman jika diberikan kepada mereka kitab yang benar dari Allah. Namun, ketika diturunkan kitab yang paling mulia yang lebih tinggi nilainya dibandingkan semua kitab yang ada sebelumnya mereka berpaling dan menolak untuk mempercayainya. Janji-janji mereka tampaknya tidak berasal dari ketulusan, melainkan dari dorongan hawa nafsu dan kesombongan. Mereka hanya menginginkan kebenaran yang sesuai dengan kehendak mereka sendiri. Oleh karena itu, jika kebenaran berasal dari sumber yang tidak mereka senangi, mereka menolaknya dan menentangnya. Ini adalah tanda bahwa hati telah terpengaruh oleh kepentingan duniawi dan tertutup dari sinar petunjuk.¹²⁷

3) Tauhid,

Seuai ayat yang terdapat dalam QS. Taha[20]: 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

Artinya: *Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta."*

Siapa yang menjauh dari agama Allah, tidak ingin membaca kitab-Nya, dan mengabaikan ajarannya, maka kehidupannya di dunia akan dipenuhi dengan kesusahan dan kesulitan. Kesempitan ini dapat berupa kurangnya harta, kecemasan mental, ketakutan yang berkepanjangan, atau penderitaan emosional dan fisik. Selanjutnya, pada hari kiamat, Allah akan menghidupkannya kembali dalam kondisi buta. Kebutaan ini dapat dipahami sebagai ketidakmampuan untuk melihat jalan

¹²⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Terj: Fathurrahman, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid 11, hal. 748-749.

¹²⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an (Dibawah Naungan Al-Qur'an)* Diterj As'ad Yasin, dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Juz 23, hal. 222.

menuju surga, tidak mengenali kebenaran, atau benar-benar buta baik secara fisik maupun secara emosional. Pernyataan ini sesuai dengan wahyu Allah dalam surah al-Isra' ayat 97, yang menyatakan bahwa individu yang dijauhkan oleh Allah tidak akan memperoleh penolong selain-Nya, dan mereka akan dikumpulkan pada hari kiamat dalam kondisi terjatuh buta, bisu, dan tuli sehingga tempat kembalinya adalah neraka Jahannam.¹²⁸

4) Peringatan,

Sesuai dengan yang dinyatakan dalam QS. Al-A'raf[7]: 63

أَوْعِظْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَلِتَتَّقُوا وَلَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: *Apakah kamu (tidak percaya dan) heran bahwa telah datang kepada kamu peringatan dari Tuhanmu kepada seorang laki-laki dari golonganmu agar dia memberi peringatan kepadamu, agar kamu bertakwa, dan agar kamu mendapat rahmat?"*

Apakah Anda merasa aneh dan tidak yakin bahwa telah datang kepada Anda suatu peringatan dari Tuhan Anda melalui ucapan seorang pria di antara Anda sendiri? Sebenarnya, peringatan ini adalah pelajaran yang menyampaikan kebenaran dari Allah, bukan sesuatu yang seharusnya membuat Anda heran. Tuhan memilih seorang di antara kalian untuk memberikan peringatan mengenai hukuman dan konsekuensi negatif jika kalian menolak, agar kalian lebih mudah mengerti dan tidak merasa asing terhadap ajakannya. Tujuan dari peringatan tersebut adalah supaya Anda menjadi orang yang bertakwa takut kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya serta agar Anda diberikan rahmat oleh-Nya, karena rahmat-Nya hanya akan diberikan kepada mereka yang bersedia belajar dan kembali kepada-Nya.¹²⁹

Dan QS. At-Takwir[81]: 27 yaitu:

إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ

Artinya: *(Al-Qur'an) itu tidak lain, kecuali peringatan bagi semesta alam,*

Al-Qur'an ini hanya merupakan suatu peringatan dan pengajaran untuk semua manusia bukan hanya ditujukan untuk satu kelompok, suku, atau era tertentu. Ia diwahyukan sebagai panduan hidup bagi seluruh makhluk, baik manusia maupun jin, yang berakal dan dapat menerima petunjuk. Materi yang terdapat di dalamnya memberikan petunjuk kepada manusia tentang kebenaran, mengingatkan mereka terhadap kebatilan, serta mencakup semua aspek kehidupan – keyakinan, perilaku, hukum, dan peringatan mengenai kehidupan setelah mati. Oleh karena itu, siapa pun yang ingin mendengarkan dan merenungkannya dengan hati yang terbuka akan

¹²⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syariah, Manhaj*, (Jakarta: Gema Insani, 2013), Jilid 8, hal. 552.

¹²⁹ Imam Jalaluddin Al-Mahally Dan Imam Jalaluddin As-Suyutti, *Tafsir Jalalain: Berikut Asbabun Nuzul*, (Bandung: Sinar Baru, 1990), Jilid 1, hal. 612.

menemukan bahwa Al-Qur'an merupakan sumber panduan yang tiada tandingannya.¹³⁰

Sebagaimana disebutkan dalam QS. Sad[38]: 2, yakni:

صَوَّالْقُرْآنِ ذِي الذِّكْرِ

Artinya: *Sād. demi Al-Qur'an yang mengandung peringatan.*

Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "Demi Al-Qur'an yang mengandung peringatan" Ungkapan "ذِي الذِّكْرِ" dijelaskan oleh para ahli sebagai menunjuk kepada kehormatan dan keutamaan Al-Qur'an. Sejumlah pakar tafsir, seperti Sa'id dan As-Suddi, menafsirkan "ذِي الذِّكْرِ" sebagai "yang mempunyai kehormatan", berdasarkan beberapa riwayat yang mendukung arti tersebut. Teks ini mengindikasikan bahwa Al-Qur'an bukan hanya kitab suci biasa, tetapi memiliki tempat yang istimewa, penuh dengan peringatan, kebijaksanaan, dan petunjuk bagi seluruh umat manusia.¹³¹

D. Bentuk-Bentuk Zikir

Pada dasarnya, terdapat tiga jenis metode Zikir.¹³²

a) Zikir Qalbiyah

Allah selalu mengawasi, sehingga tidak ada satupun yang terlewat dari perhatian-Nya. Zikir Qalbiyah adalah kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aktivitas kehidupan, yang membantu menjaga sikap positif dan tidak merasa takut. Kadang-kadang, Zikir Qalbiyah ini disebut sebagai ihsan, yang berarti menyembah Allah seolah-olah Anda dapat melihat-Nya, padahal sebenarnya, Allah yang melihat Anda.

b) Zikir Aqliyah

Setiap pergerakan yang terjadi di alam semesta berasal dari Allah, dan zikir aqliyah adalah kemampuan untuk mengenali Allah sebagai penyebab semua gerakan. Semua ciptaan Allah SWT, termasuk berbagai proses alam, adalah pelajaran berharga bagi manusia, hewan, dan makhluk hidup lainnya. Sunnatullah yang harus dipahami adalah kitab suci yang diturunkan oleh Allah SWT. Pada awalnya, iqra' (membaca) mencakup dua bentuk: alam semesta (ayat kawnniyah) dan manusia, serta Al-Qur'an (ayat qawliyyah). Setiap kali Anda mengamati ciptaan-Nya, Anda dapat merasakan kebesaran-Nya jika Anda menyadari cara berpikir ini.¹³³

¹³⁰ Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), Jilid 5, hal. 4509.

¹³¹ Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir At-Thabari*, Terj: Ahsan Aksan, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), Jilid 22, hal. 41-42.

¹³² Hamidatul Istiqomah, "Zikir Dan Implemenatsinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Ar-Ra'd Ayat 28)", *Skripsi* Pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020, hal. 19.

¹³³ Perintah yang pertama kali diterima melalui wahyu adalah untuk membaca. Apa yang perlu dibaca tidak hanya ayat-ayat yang bersifat *qawliyyah* mencakup al-Qur'an, namun

c) Zikir Amaliah

Orang-orang yang memiliki akhlak mulia dan para wali diciptakan melalui zikir Amaliah, yang memiliki arti penting dalam mengikuti zikir hati, tubuh, dan lisan. Dari kelompok orang ini, tindakan-tindakan baik yang bermanfaat lahir, dan dengan demikian, terbentuklah suatu komunitas.

Ada dua bentuk zikir atau mengingat Allah, yang pertama, *zikir bil lisan*, yaitu mengucap sejumlah lafal yang dapat menggerakkan hati untuk mengingat kepada Allah. Zikir lisan adalah amalan zikir yang diucapkan dengan lafal-lafal khusus yang disebut kalimat tayyibat. Cara melaksanakannya bisa dengan suara keras atau pelan, bahkan cukup terdengar oleh diri sendiri. Zikir dengan pola ini dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu, seperti berzikir di masjid setelah shalat wajib, baik secara individu maupun berjamaah.¹³⁴

Kedua, *zikir bil qalb*, yaitu keadaan hati yang senantiasa mengingat Allah. Amalan ini tidak terikat oleh ruang dan waktu, sehingga dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Para sufi sangat mengutamakan zikir ini karena dianggap sebagai wujud pengalaman yang paling hakiki, meskipun demikian, kesempurnaan seorang yang berzikir akan tercapai jika ia mampu menggabungkan zikir lisan dan zikir hati secara bersamaan.¹³⁵

Kojiro Nakamura (w. 1445 H/ 2023 M), seorang cendekiawan yang aktif dalam kajian keagamaan dari Tiongkok, mengelompokkan zikir ke dalam dua jenis, yaitu zikir hati dan zikir lisan. Pembagian ini selaras dengan pandangan Imam Al-Ghazali yang juga membagi zikir menjadi dua kategori: zikir dengan hati (*zikir bi al-qalb*) dan zikir dengan lisan (*zikir bi al-lisan*). Keduanya, menekankan bahwa zikir yang paling utama adalah yang dilakukan dengan memadukan hati dan lisan. Dalam konteks ini, zikir lisan berperan sebagai latihan spiritual yang berfungsi untuk menenangkan pikiran serta mengolah ketenangan mental, yang kemudian mengarahkan seseorang untuk mencapai zikir hati, yaitu tingkatan zikir yang lebih mendalam.¹³⁶

Amin Syukur mengklasifikasikan zikir ke dalam empat bentuk:

- a) Zikir Lisan (zikir qauli), zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat di dengar, baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Zikir ini bisa dilakukan dengan suara pelan (*sirr*) atau keras (*jahr*), seperti dalam acara *istighasah* atau do'a bersama.
- b) Zikir Hati (zikir qalbi), zikir yang dilakukan dalam hati, dimana seseorang mengingat Allah tanpa mengucapkan lafal secara lisan. Bentuk ini juga bisa

juga meliputi ayat-ayat *kawniyyah* yang terdapat di alam semesta, dengan kesadaran dan cara berpikir seperti ini, maka setiap kali memandang alam semesta yang Dia Ciptakan, pada saat itu juga kebesaran-Nya akan terlihat di pandangan dan sangat menyentuh perasaan.

¹³⁴ Muhammad Bahrul Ulum, "Implementasi Dzikirul Ghofilin Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Majelis Sema'an Al-Quran Dan Dzikirul Ghofilin Warga Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk)", *PhD Thesis*, IAIN Kediri, 2020, hal. 13.

¹³⁵ Said Aqil Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), hal. 86.

¹³⁶ Hamdisyaf, *Zikir dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah* (Guepedia, 2021), hal. 29.

diartikan sebagai zikir yang memadukan lisan dan hati, yaitu ketika lisan mengucapkan lafal tertentu sambil hati meresapi maknanya.

- c) Zikir Ruh, dimana seluruh jiwa dan raga seseorang sepenuhnya terfokus untuk selalu mengingat Allah tanpa batasan. Prinsip dari zikir ini adalah bahwa segala sesuatu berasal dari, milik, dan kembali kepada Allah. Ketika prinsip ini tertanam, hidup akan dipenuhi dengan kedamaian dan ketenangan.
- d) Zikir Perbuatan (zikir fi'li), zikir ini adalah cerminan dari ketiga bentuk zikir sebelumnya. Ketika seseorang senantiasa mengingat Allah, hal itu akan mendorongnya untuk melakukan perbuatan atau amal saleh dengan tulus dan ikhlas, karena segala tindakannya diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT.

Dari keempat bentuk zikir tersebut, terlihat bahwa konsep zikir menurut Amin Syukur memiliki dampak psikologis yang signifikan. Zikir memuat pengakuan secara mental dan emosional bahwa segala sesuatu adalah wujud dari satu sumber tunggal. Sejalan dengan pandangan Arifin Ilham, zikir yang terus-menerus akan menghidupkan dan mempertajam kesadaran batin seseorang. Hal ini mendorong individu untuk selalu berbuat kebaikan dan melakukan perbaikan diri sebagai bentuk amal saleh.¹³⁷

Berdasarkan berbagai pandangan tentang pembagian zikir, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari zikir adalah meningkatkan kesadaran diri (*ma'rifatun nafs*) melalui upaya maksimal dalam mengingat Allah. Oleh karena itu, zikir sangat menekankan pada penataan hati/*qalb*, sebab baik atau buruknya perilaku manusia sangat bergantung pada kondisi hati tersebut.¹³⁸

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya zikir memiliki dua bentuk penerapan, yaitu melalui ucapan lisan (*zikir bil-lisan*) dan melalui penghayatan hati (*zikir bil-qalb*). Meskipun keduanya memiliki nilai tersendiri, puncak kesempurnaan dalam berzikir akan tercapai apabila seseorang mampu menggabungkan keduanya secara bersamaan yakni mengucapkan zikir dengan lisan sambil diiringi kesadaran dan penghayatan dalam hati.¹³⁹

E. Manfaat Zikir dan Tujuan Zikir

1. Manfaat Zikir

Ketika berzikir dalam suasana hening, seseorang bisa merasakan kehadiran Allah, yang kemudian menumbuhkan optimisme dalam berdo'a. optimisme ini yang didukung oleh kebiasaan berzikir, akan membentuk mentalitas positif. Agama Islam mengajarkan zikir dilakukan setelah shalat, terutama pada pagi hari dan sepertiga malam terakhir. Kebiasaan ini akan memengaruhi jiwa seseorang, menguatkan rasa

¹³⁷ Siti Yumnah And Abdul Khakim, "Konsep Zikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam," *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Pancawahana Bangil, 2019), Vol. 13. No. 1, hal. 104-105.

¹³⁸ Hamdisyaf, *Zikir dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah* (Guepedia, 2021), hal. 31.

¹³⁹ Muhammad Bahrul Ulum, "Implementasi Dzikirul Ghofilin Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Majelis Sema'an Al-Quran Dan Dzikirul Ghofilin Warga Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk, *PhD Thesis*, IAIN Kediri, 2020, hal. 15.

takut kepada Allah, dan akhirnya melahirkan sikap sabar. Dengan berzikir, seseorang menjadi lebih mawas diri, hatinya menjadi tenang, dan kualitas hidupnya pun menjadi lebih bermakna.¹⁴⁰

Dari perspektif kesehatan, zikir memberikan dampak positif dalam menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah gangguan fisiologis. Zikir terbukti meningkatkan nilai spiritual yang berpengaruh pada perkembangan kepribadian, sehingga stress negatif (*distress*) dapat berubag menjadi stress positif (*eustress*) disertai respon biologis berupa penurunan kadar *kortisol*.¹⁴¹ Zikir juga menumbuhkan sikap optimis, tangguh, mandiri, serta membentuk pribadi yang unggul.¹⁴²

Dari sisi kesehatan jiwa, zikir mengandung kekuatan psikoterapeutik yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme, dua aspek penting dalam proses penyembuhan penyakit di samping intervensi medis. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa cabang psikiatri dan kesehatan jiwa memiliki kedekatan dengan agama, sebab keduanya sama-sama bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan yang bermakna kesejahteraan (*well being*) manusia.¹⁴³

Membiasakan diri berzikir kepada Allah membawa beragam manfaat penting, beberapa diantaranya yaitu:¹⁴⁴

- 1) Zikir menjadi sarana untuk menghadirkan kesadaran akan Allah SWT.
- 2) Zikir mampu menghapus kesedihan serta menghilangkan kemuraman hati.
- 3) Zikir membawa kegembiraan dan menanamkan ketenteraman dalam hati.
- 4) Zikir menumbuhkan rasa cinta kepada Allah, yang merupakan ruh Islam, inti agama, serta poros kebahagiaan dan keselamatan. Zikir adalah pintu menuju cinta ilahi dan jalan yang agung untuk meraihnya.
- 5) Zikir menumbuhkan kesadaran bahwa dirinya senantiasa berada dalam pengawasan Allah, sehingga terdorong untuk melakukan kebaikan dengan perasaan seolah-olah Allah selalu melihatnya.
- 6) Zikir mendekatkan seorang hamba kepada Allah, sejauh mana ia memperbanyak zikir, sejauh itu pula kedekatannya dengan-Nya.
- 7) Banyak berzikir membuka jalan menuju ma'rifat (pengenalan yang mendalam kepada Allah).

¹⁴⁰ Tomi Saputra, “Zikir Perspektif Al-Quran (Studi Surah Al-Baqaroh)”, diploma, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022, hal. 25.

¹⁴¹ Kortisol adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar adrenal dan berperan penting dalam mengatur metabolisme, sistem imun, serta respon tubuh terhadap stress. Kadar kortisol akan meningkat ketika seseorang mengalami stress, sehingga jika berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti cemas, lelah, atau gangguan kesehatan. Namun, dalam kadar normal kortisol bermanfaat untuk menjaga keseimbangan energi dan daya tahan tubuh. Sumber: Cleveland Clinic.

¹⁴² Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2002), hal. 30-34.

¹⁴³ Niskaromah, “Memaknai Selfhealing Dengan Zikir” dalam *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, (Banten: Institut Agama Islam Banten (IAIB) Serang, 2023), Vol. 3. No. 2 (2023), hal. 157.

¹⁴⁴ Faishal Aushafi, “Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran”, *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017, hal. 24-28.

- 8) Zikir menghidupkan hati, sebagaimana yang ditegaskan Ibn Taymiyyah: “zikir bagi hati laksana air bagi ikan, maka bayangkan keadaan ikan jika terpisah dari air.”
- 9) Zikir ibarat makanan bagi hati dan ruh. Tanpa zikir, hhati dan ruh kehilangan asupan, sebagaimana jasad yang kehilangan makanan.
- 10) Zikir membersihkan hati dari karatnya. Setiap sesuatu memiliki karat, dan karat hati adalah kelalaian serta hawa nafsu.
- 11) Zikir memnghilangkan keresahan dalam hubungan seorang hamba dengan Allah.
- 12) Zikir menjadi benteng kokoh dari keburukan dunia dan dan akhirat, serta menyelamatkan dari azab Allah.
- 13) Zikir menyibukkan lisan sehingga terhindar dari ghibah, fitnah, dusta, kekejian, dan kebatilan.
- 14) Zikir memberi rasa aman dari penyesalan di hari kiamat.
- 15) Zikir adalah cahaya bagi pelakunya di dunia, cahaya di alam kubur, cahaya di tempat kembali, serta penerang ketika melalui jembatan as-shirath.
- 16) Orang yang senantiasa berzikir akan meraskan kedekatan dengan Allah, serta merasakan kebersamaan dengan-Nya. Kebersamaan ini bukan berupa kedekatan fisik, melainkan berupa cinta, pertolongan, taufik, dan kebahagiaan spiritual.
- 17) Hati manusia memiliki sifat keras, dan kelembutan iitu hanya bisa dicapai melalui zikir kepada Allah SWT.
- 18) Zikir merupakan obat yang menyembuhkan hati yang sakit, hanya dengan mengingat Allah hati yang gelisah dapat kembali pulih.
- 19) Zikir memudahkan berbagai kesulitan.
- 20) Zikir menghilangkan rasa takut dalam hati dan menghadirkan ketenangan jiwa.

Alhasil, keuntungan dari zikir semakin terlihat di hadapan Allah SWT. Sebab zikir merupakan bentuk pengabdian yang ditujukan kepada Sang Pencipta. Ini menunjukkan bahwa jiwa seseorang benar-benar mencintai Allah jika mereka terus-menerus menyebut nama-Nya. Ketika seseorang terpesona oleh sesuatu, mereka pasti akan sering membahasnya. Berdasarkan beberapa manfaat zikir yang telah dijelaskan di atas memiliki kesinambungan dengan kecerdasan spritual, zikir bukan hanya menjadi sarana untuk mengembangkan potensi keimanan, tetapi juga mencerminkan kualitas iman seorang hamba dan menghadirkan cahaya ilahi yang menumbuhkan ketenangan serta kedamaian batin.¹⁴⁵

2. Signifikansi Zikir

Zikir berfungsi untuk menyucikan jiwa, menenangkan hati, dan menghidupkan nurani. Hal ini dijelaskan oleh Allah SWT dalam wahyu-Nya yaitu:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

¹⁴⁵ Niskaromah, “Memaknai Selfhealing Dengan Zikir” dalam *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, (Banten: Institut Agama Islam Banten (IAIB) Serang, 2023), Vol. 3. No. 2 (2023), hal. 157.

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.*¹⁴⁶

Sama halnya dengan zikir taubah, tujuan etis dari zikir adalah untuk memperbaiki karakter moral, seperti keikhlasan, kesabaran, kedermawanan, dan rasa peduli terhadap sesama (kecerdasan spiritual). Tujuan zikir menurut Hamdan Rasyid adalah:¹⁴⁷

a) Zikir Membawa Ketenangan dan Kebahagiaan

Zikir mungkin dapat membuat seseorang merasa lebih tenang. Ini karena zikir berarti mengingat Allah SWT dalam hati seseorang. Allah, di sisi lain, memiliki segalanya, baik yang bisa dilihat maupun yang tidak. Melalui zikir, seseorang bisa merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati. Allah akan mengingat hamba-Nya saat mereka mengingat-Nya. Kesedihan, kekhawatiran, dan rasa cemas dapat dihilangkan dari hati dengan zikir. Bahkan, zikir juga mampu memberikan kebahagiaan di dalam hati. Ini membersihkan dan menerangi hati, sehingga hati bisa menangkap setiap kata indah yang datang kepadanya.

b) Zikir Sebagai Jalan Keluar Bagi Masyarakat Modern

Salah satu ajaran Sufi yang sangat berarti, Dzikrullah, memberikan jalan keluar untuk berbagai isu yang dihadapi oleh peradaban modern. Dzikrullah, di antara berbagai hal yang perlu diperhatikan oleh peradaban kontemporer:

1. Mengambil pelajaran dari sejarah umat-umat sebelumnya.

Mengingat dalam bentuk mengambil pelajaran dari pengalaman umat-umat masa lalu yang berhasil karena iman dan keyakinan mereka terhadap amal baik, serta yang mengalami kegagalan akibat sifat materialistis dan duniawi mereka, menjadi solusi pertama yang dikemukakan oleh Al-Qur'an untuk mengatasi berbagai masalah dalam masyarakat saat ini. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat menyadari risiko yang dapat terjadi pada komunitas saat ini akibat hal tersebut. Terkadang termotivasi untuk beriman dan berperilaku secara moral oleh pengaruh materialisme dan sekularisme.

2. Melaksanakan semua ajaran yang ditetapkan oleh Allah SWT.

Zikir, yang merupakan kegiatan mengikuti petunjuk agama Allah adalah rencana alternatif yang dianjurkan oleh Al-Qur'an untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi oleh masyarakat saat ini. Tiga prinsip utama dalam Islam, yaitu iman, Syariah, dan sufisme, harus ditekankan, dijalankan, dan diterapkan dalam kegiatan sehari-hari. Apabila pedoman-pedoman agama ini diterapkan, masyarakat masa kini akan berkembang akibat keseimbangan antara aspek fisik dan spiritualnya. secara langsung membimbing sikap dan tindakan mereka.

¹⁴⁶ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

¹⁴⁷ Hamdan Rasyid, *Konsep Zikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*, (Jakarta : Intimedia Cipta nusantara), hal .138-15

3. Meningkatkan kemampuan untuk mengingat dan menyebut Allah SWT.

Ajaran agama sangat penting dalam budaya saat ini untuk Membangun kesadaran spiritual dan ketahanan mental serta memberikan solusi yang logis untuk berbagai tantangan yang sedang dihadapi saat ini.¹⁴⁸

F. Ayat-Ayat Yang Relevan Sebagai Landasan Self Healing Melalui Zikir

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa terdapat beberapa ayat yang secara kuat menunjukkan hubungan antara dzikir dan proses penyembuhan batin. Ayat-ayat tersebut tidak hanya memuat perintah untuk berdzikir, tetapi juga menampilkan efek dzikir terhadap ketenangan jiwa, penguatan hati, serta kesadaran spiritual yang dapat mengarahkan seseorang menuju pemulihan diri.¹⁴⁹

No	Nama Surah	Ayat	Keterangan
1.	Al-Baaqarah	152	<i>“Ingatlah kepada-Ku, Aku akan ingat kepadamu”</i> ayat ini hubungan zikir dengan penyembuhan hati.
2.	Ar-Ra’d	28	<i>“Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang”</i> ayat yang mendasari konsep <i>self healing</i> melalui zikir.
3.	Al-A’raf	205	Perintah berdzikir dengan hati yang rendah dan takut, sangat relevan dengan terapi batin.
4.	Thaha	14	Allah memerintahkan dzikir agar tidak lalai, terkait menjaga keseimbangan batin dan kesadaran diri.
5.	Al-Kahf	28	Perintah untuk bersama orang yang berzikir, menunjukkan lingkungan dzikir sebagai penyembuh batin.
6.	Al-Jumu’ah	9-10	Perintah meninggalkan dunia sementara untuk dzikir (shalat Jumat) <i>healing dari kesibukan dunia.</i>

¹⁴⁸ Amr Khalid, *Titian Surga Menuai Indahnya Hikmah Ibadah*, I, (Surakarta : Era Intermedia, 2005). hal.19.

¹⁴⁹ M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu’jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, (Kairo: Darul Hadis, 2018), hal. 336.

7.	Al-Muzzammil	8-9	Dzikir malam untuk keteguhan hati dan penguatan jiwa.
8.	Al-Ahzab	41-42	Perintah dzikir terus-menerus <i>membentuk kestabilan spiritual dan emosional.</i>
9.	Al-Ankabut	45	Dzikir (shalat) mencegah perbuatan keji, terapi moral dan batin.
10.	Al-Hadid	16	Teguran agar hati tidak keras dan kembali berdzikir, proses penyembuhan spiritual.
11.	Al-Ghasiyah	21-22	Seruan mengingat dan menasihati, relevan dengan kesadaran diri dan ketenangan.
12.	Az-Zumar	22-23	Hati menjadi lembut karena dzikir dan Al-Qur'an <i>healing spiritual.</i>
13.	Al-Furqan	67 dan 64	Hamba yang berdzikir di malam hari dan berdoa untuk ketenangan.
14.	Adz-Dzariyat	55	<i>"Berilah peringatan, karena peringatan itu bermanfaat bagi orang beriman",</i> dzikir sebagai pengingat diri.

Ayat-ayat yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa zikir memiliki peran penting dalam menenangkan hati, menguatkan jiwa, dan menjadi sarana penyembuhan batin (*self healing*). Untuk memahami makna yang lebih mendalam, pada bab berikutnya penulis akan menguraikan penafsiran para mufasir mengenai ayat-ayat tersebut.

BAB IV

ANALISIS AYAT-AYAT ZIKIR SEBAGAI SARANA *SELF HEALING* DALAM AL-QUR'AN

Pada bab ini, pembahasan akan di fokuskan pada penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan zikir. Penulis secara khusus membatasi kajian hanya pada beberapa ayat yang memiliki relevansi langsung terhadap konsep zikir, yaitu QS. Ar-Ra'd[13]: 28, QS. Al-Baqarah[2]: 152, QS. Al-A'raf[7]: 201, QS. Al-Ahzab[33]: 41-42, QS. Az-Zumar[39]: 23, dan QS. Al-Hajj[22]: 35. Pemilihan ayat-ayat tersebut didasarkan pada kandungan makna yang menekankan dimensi spiritual zikir, baik sebagai pengingat kepada Allah, penentram hati, hingga fungsi protektif dari pengaruh negatif syaitan. Kajian ini tidak hanya memaparkan arti zikir secara tekstual, melainkan juga berusaha menggali pesan yang lebih mendalam dengan menelusuri penafsiran para ulama tafsir. Dengan demikian, diharapkan akan terlihat gambaran uruh mengenai bagaimana zikir di posisikan dalam Al-Qur'an sebagai sarana penguat iman, ketenangan jiwa, serta pengendalian diri. Fokus ini juga akan menjadi landasan penting untuk melihat keterkaitan zikir dengan praktik *self healing* dalam Al-Qur'an.

A. Penafsiran Ayat-Ayat Zikir

1. Ketenangan Hati/Jiwa (QS. ar-Ra'd[13]: 28)

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

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.¹⁵⁰

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan dan kedamaian hati yang sejati hanya dapat diraih oleh orang-orang yang beriman melalui mengingat Allah secara mendalam. Menurut Ibnu Katsir dalam tafsirnya, zikir atau mengingat Allah tidak terbatas pada pengucapan lisan saja, melainkan meliputi berbagai bentuk ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa yang secara hakiki memperkuat ikatan hati seorang hamba dengan Penciptanya. Ketika seorang mukmin mengingat Allah, hatinya menjadi lapang dan tenteram karena ia menyadari kehadiran dan perlindungan-Nya yang memberikan kekuatan batin. Zikir yang dilaksanakan dengan kesungguhan menguatkan keimanan dan menjadikan jiwa lebih tenang, sehingga menolak segala bentuk tekanan dan kegelisahan. Dengan demikian, zikir adalah ibadah hati yang paling agung dan menjadi pondasi utama dalam mencapai kestabilan psikologis dan spiritual yang membentuk kesempurnaan jiwa seorang mukmin. Hal ini mengajarkan bahwa pengingat kepada Allah bukan sekadar rutinitas verbal, tapi harus diiringi dengan kesadaran, ketaatan, dan pengamalan

¹⁵⁰ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

dalam kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan keberkahan dan ketentraman batin yang hakiki.¹⁵¹

Al-Qurtubi (w. 671 H/ 1273 M) menegaskan dalam tafsirnya bahwa zikir merupakan sumber utama ketenangan dan kedamaian batin bagi orang-orang beriman. Mereka yang senantiasa mengingat Allah memiliki keyakinan yang kuat akan kekuasaan dan rahmat-Nya, sehingga merasa terlindungi dalam setiap ujian dan tantangan hidup. Ketenangan yang diperoleh bukan berasal dari sesuatu yang bersifat duniawi, melainkan timbul dari keyakinan dan penghambaan total kepada Allah SWT. Zikir menghubungkan hati hamba dengan Sang Pencipta secara intim, melepaskan segala kecemasan dan ketakutan, sehingga hati menjadi lapang dan tenteram. Selain itu, Al-Qurtubi menjelaskan bahwa zikir bukan hanya sekadar ucapan, melainkan harus diiringi dengan kesadaran dan ketulusan, sehingga menjadi sumber kekuatan spiritual yang mendalam. Dengan zikir, seorang mukmin mendapatkan ketenangan jiwa yang hakiki, yang tidak tergantung pada keadaan luar melainkan pada keimanan yang kokoh dan kedekatan dengan Allah SWT. Oleh karena itu, zikir menjadi pondasi penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual serta sebagai obat bagi kegelisahan batin.¹⁵²

Imam Al-Qusyairi (w. 465 H/ 1072 M) menjelaskan bahwa ketenangan sejati didapatkan oleh mereka yang hatinya selalu berzikir (mengingat Allah Swt.). Kebahagiaan tersebut bersumber dari fakta bahwa hati para hamba telah mengingat Tuhannya, dan sebagai balasan, Allah Swt. akan membalas dengan mengingat mereka melalui manifestasi sifat *Lathīf* (Maha Lembut)-Nya. Peningkatan balik dari Allah Swt. inilah yang menjadi inti kebahagiaan. Akibat dari interaksi spiritual ini, jiwa mereka akan menemukan peristirahatan, ruh mereka merasakan kebahagiaan yang mendalam, dan pada akhirnya, mereka akan melupakan kesenangan-kesenangan duniawi yang bersifat fana. Dengan demikian, zikir bukan hanya sekadar tindakan mengingat, melainkan sebuah jembatan yang menghubungkan hati hamba dengan rahmat Allah Swt., menghasilkan kedamaian batin dan kebahagiaan spiritual yang melampaui segala kenikmatan duniawi.¹⁵³

Sayyid Qutb (w. 1386 H/ 1966 M) menafsirkan ayat ini seperti melukiskan gambaran yang indah tentang hati seorang mukmin yang dipenuhi ketenangan, ketenteraman, keceriaan, dan kedamaian. Menurutnya, keimanan yang bersemayam dalam diri seorang mukmin memancarkan ketenteraman hati, karena adanya rasa keterhubungan dengan Allah. Hati menjadi tenang sebab merasa dekat dengan-Nya, aman karena berada di sisi-Nya, serta terlindung oleh-Nya. Seorang mukmin akan

¹⁵¹ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 4, hal. 499.

¹⁵² Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, (9), Diterjemahkan oleh Muhyiddin Mas Rida dan M. Rana Mengala. Ed. Mukhlis B Mukti. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hal. 740-741.

¹⁵³ Safinattunnisa Nur Iffah Alwaqi, "Self Healing Dalam Kitab Tafsir Lathaif Al-Isyarat", *Skripsi* pada Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023, hal. 10.

senantiasa merasakan kedamaian batin, sebab ia memahami hikmah penciptaan, dari mana ia berasal, dan bahwa hanya kepada Allah lah tempat ia kembali.¹⁵⁴

Menurut Hamka (w. 1401 H/ 1981 M), dalam *Tafsir Al-Azhar*, ayat ini menjelaskan bahwa iman menjadikan seseorang senantiasa ingat kepada Allah atau berzikir. Iman menjadikan hati memiliki pusat ingatan, yakni tujuan ingatan yang senantiasa tertuju kepada-Nya. Ingatan kepada Allah itulah yang melahirkan ketenteraman, sehingga hilanglah segala bentuk kegelisahan, pikiran yang kusut, keputusasaan, rasa takut, kecemasan, keragu-raguan, maupun kesedihan. Ketenteraman hati merupakan pokok kesehatan rohani sekaligus jasmani. Sebaliknya, keraguan dan kegelisahan merupakan pangkal segala penyakit. Orang lain pun sulit menolong seseorang yang meracuni hatinya sendiri dengan kegelisahan. Apabila hati telah terserang penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, yakni iman yang melahirkan zikir, serta zikir yang menumbuhkan thuma'ninah, maka celakalah akibat yang akan menimpa. Hati yang sakit akan semakin parah, dan puncak dari segala penyakit hati adalah kufur terhadap nikmat Allah.¹⁵⁵

M. Quraish Shihab memperluas pemahaman tersebut dengan menguraikan bahwa ketenangan hati yang dimaksud adalah ketenangan yang kokoh dan mendalam. Zikir yang dimaksud tidak hanya melibatkan lafaz zikir secara lisan, melainkan juga kesadaran terus-menerus akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Zikir ini menjadi landasan bagi seorang mukmin untuk merasa selalu diawasi dan dilindungi oleh Allah, sehingga ia merasakan ketenangan yang hakiki. Oleh karena itu, zikir harus menjadi bagian rutin dalam kehidupan sehari-hari melalui ibadah, doa, dan perbuatan baik, yang semuanya membawa seseorang semakin dekat dengan Allah dan memperkokoh ketenangan hati dalam menghadapi hidup.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa QS. ar-Ra'd[13]: 28 menegaskan bahwa zikir adalah sarana utama untuk mencapai ketenangan jiwa. Ketenangan ini menjadi landasan penting bagi proses *self healing*, karena seseorang yang hatinya tenteram akan lebih mudah mengatasi tekanan psikologis dan menjalani kehidupan dengan seimbang.

2. Senantiasa Mengingat Allah (QS. Al-Baqarah[2]: 152)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۚ

Artinya: *Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.*¹⁵⁶

Ayat ini memerintahkan orang-orang beriman agar senantiasa mengingat Allah secara sungguh-sungguh. Ingat kepada Allah bukan sekadar pengucapan lisan yang hampa, tetapi harus disertai dengan kesadaran penuh, ketaatan hati, dan

¹⁵⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an (dibawah naungan al-Qur'an)* diterj As'ad Yasin, dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Jilid 7, hal. 51-52.

¹⁵⁵ Haji Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), Jilid 5, hal. 3761.

¹⁵⁶ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

pengamalan nyata dalam kehidupan. Mengingat Allah berarti tunduk, taat, dan menghambakan diri secara ikhlas kepada-Nya. Barang siapa yang istiqamah dalam mengingat Allah melalui ibadah dan amal saleh, maka Allah menjanjikan balasan berupa pahala, ampunan, dan perhatian khusus dari-Nya.¹⁵⁷

Dalam Tafsir al-Qurthubi (w. 671 H/ 1273 M) dijelaskan bahwa zikir yang dimaksud dalam ayat ini tidak hanya terbatas pada ucapan ritual seperti tasbih, tahlil, dan tahmid semata, melainkan lebih luas pada bentuk ketaatan dan amal nyata. Dengan demikian, zikir sejati adalah keselarasan antara ucapan, hati, dan perbuatan. Rasulullah SAW juga menegaskan hal ini dalam hadisnya: seseorang yang taat kepada Allah sudah termasuk orang yang berzikir, meskipun amal ibadah lahiriahnya sedikit; sebaliknya, orang yang bermaksiat dianggap lupa kepada Allah, meskipun tampak rajin dalam ibadah formal.¹⁵⁸

Sejalan dengan itu, M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* menafsirkan lafaz فَادْكُرُونِيَّ (ingatlah kepada-Ku) bukan hanya terbatas pada ucapan lisan, tetapi juga mencakup ingatan dengan hati dan pengamalan dengan anggota tubuh. Beliau menjelaskan, mengingat Allah dengan lidah berarti memuji dan mensucikan-Nya, misalnya dengan ucapan Subhanallah (Maha Suci Allah) dan Alhamdulillah (Segala Puji bagi Allah). Mengingat Allah dengan hati berarti menyadari dan merenungi tanda-tanda kebesaran-Nya yang terbentang di langit dan bumi. Sedangkan mengingat Allah dengan anggota tubuh berarti mengamalkan perintah-Nya, seperti menunaikan shalat, berzakat, berpuasa, berbuat kebajikan, amar ma'ruf nahi munkar, bersabar, bertawakal, hingga melaksanakan shalat malam.¹⁵⁹ Lafadz اذْكُرْكُمْ (niscaya

Aku ingat kepada kalian) dalam ayat ini dipahami Quraish Shihab sebagai bentuk jawaban Allah kepada hamba-Nya. Artinya, jika seorang hamba benar-benar mengingat Allah dengan lisan, hati, dan amal perbuatan, maka Allah pun akan memberikan balasan dengan selalu mengingat dan menyertai mereka, baik dalam keadaan suka maupun duka.¹⁶⁰

Ayat ini mengandung dua perintah utama, yaitu berzikir dan bersyukur, sekaligus larangan untuk bersikap kufur. Keduanya memiliki keterkaitan erat dengan kondisi kejiwaan manusia. Melalui zikir, seorang hamba tidak hanya melafalkan ingatan kepada Allah dengan lisan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dalam hati serta menghadirkan perilaku yang sesuai dengan petunjuk-Nya. Adapun rasa syukur

¹⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599.

¹⁵⁸ Muhammad Al-Qurthubi, *Tafsir Tafsir Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an* (Kairo: Dar Al-Kutub Al'imiyah,), Juz 8, hal. 125.

¹⁵⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599.

¹⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 345.

merupakan wujud penerimaan yang tulus atas nikmat Allah, yang pada akhirnya menumbuhkan ketenteraman dan kebahagiaan batin.¹⁶¹

Selain perintah berzikir, ayat ini juga menegaskan pentingnya bersyukur.

Lafadz **وَاشْكُرُوا لِي** (dan bersyukurlah kepada-Ku) ditafsirkan M. Quraish Shihab sebagai perintah untuk bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. Syukur dengan hati berarti meyakini bahwa segala nikmat berasal dari Allah. Syukur dengan lisan adalah memuji dan mengucapkan terima kasih kepada-Nya. Sedangkan syukur dengan perbuatan ialah menggunakan nikmat tersebut pada jalan yang diridai Allah. Allah menjanjikan bahwa siapa pun yang bersyukur, nikmatnya akan ditambah, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ibrahim [14]: 7. Sebaliknya, jika seseorang kufur dan mengingkari nikmat-Nya, maka ia akan mendapat ancaman siksa yang amat pedih.

Allah mengingatkan hamba-hamba-Nya yang beriman akan nikmat agung yang telah diberikan, yakni diutusnya Rasulullah Muhammad SAW. Rasulullah membacakan ayat-ayat Allah dengan jelas, menyucikan jiwa melalui al-Qur'an dan as-Sunnah, serta mengajarkan ilmu yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Sebelum datangnya Rasul, mereka berada dalam kebodohan, namun berkat rahmat Allah melalui Nabi Muhammad SAW, mereka berubah menjadi para wali dan ulama sejati yang memiliki ketenangan hati. Oleh karena itu, Allah mengajak mereka untuk menyadari nikmat besar ini dan membalasnya dengan selalu mengingat dan bersyukur kepada-Nya.¹⁶²

Ayat ini memerintahkan orang beriman agar selalu mengingat Allah dengan sungguh-sungguh, bukan sekedar diucapkan tetapi juga dilaksanakan dengan kesadaran dan ketaatan dalam hati. Mengingat Allah berarti berbuat taat dan menghambakan diri secara tulus. Barang siapa yang benar-benar taat dan mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui ibadah maupun amal saleh, maka Allah akan memberikan pahala, pengampunan, dan perhatian. Tafsir Al-Qurthubi menegaskan bahwa zikir yang dimaksud adalah taat dan amalan nyata, bukan sekedar ucapan ritual seperti tasbeih atau tahlil tanpa diiringi hati yang tunduk. Hadits Rasulullah SAW menjelaskan bahwa orang yang taat kepada Allah sudah dianggap berzikir, meski ibadahnya sedikit, sedangkan yang bermaksiat dianggap lupa kepada Allah meski tampak rajin beribadah lahiriah.¹⁶³

Dalam pandangan Buya Hamka (w. 1401 H/ 1981 M), bersyukur atas nikmat yang dilimpahkan Allah SWT bukan sekedar ungkapan lisan semata, tetapi harus diwujudkan dalam perbuatan nyata. Syukur adalah bentuk rasa terima kasih yang tulus yang dirasakan di hati dan dibuktikan melalui perilaku sehari-hari.

¹⁶¹ Muhammad Shohib et.al, "Hikmah Zikir Dalam Perspektif Mafatih Al-Ghaib Dan Tafsir Al-Misbah : (Tala'ah Interpretasi Dengan Pendekatan Tafsir Interdisipliner)," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, (Gresik: Universitas Kiai Abdullah Faqih, 2025), Vol. 6. No. 2, hal. 619.

¹⁶² Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an (Dibawah Naungan Al-Qur'an)* Diterj As'ad Yasin, Dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Jilid I, hal. 52.

¹⁶³ Muhammad Al-Qurthubi, *Tafsir Tafsir Al-Jami' Li Ahmad Al-Qur'an* (Kairo: Dar Al-Kutub Al'imiyah,), hal. 401-402.

Menurut Hamka, ketika seseorang benar-benar mensyukuri nikmat Allah, maka Allah akan menjanjikan penambahan nikmat tersebut secara berkelanjutan. Sebaliknya, jika seseorang tidak bersyukur, itu adalah bentuk kekufuran yang bisa menyebabkan nikmat tersebut dicabut oleh Allah. Meskipun Rasulullah SAW telah diutus, Al-Qur'an telah diturunkan, hikmah telah diajarkan, dan petunjuk telah diberikan, semua itu tidak akan berarti tanpa adanya zikir dan syukur yang tulus. Zikir dan syukur menjadi dua pegangan kuat yang banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Sunnah, yang membuka pintu kesadaran dan keberkahan dalam kehidupan seorang muslim. Dengan zikir, seseorang senantiasa mengingat Allah, dan dengan syukur, ia menunjukkan penghargaan atas karunia-Nya, sehingga keduanya menjadi kunci utama untuk merasakan rahmat dan nikmat Islam secara hakiki. Hal ini menegaskan bahwa syukur jauh melampaui sekadar ucapan verbal, melainkan merupakan komitmen spiritual dan tindakan nyata dalam kehidupan.¹⁶⁴

Pada penutupnya, Quraish Shihab menegaskan bahwa dalam ayat ini Allah lebih dahulu memerintahkan untuk mengingat diri-Nya sebelum bersyukur atas nikmat-nikmat-Nya. Hal ini mengandung hikmah bahwa mengingat Allah adalah hal yang paling utama, karena dari kesadaran untuk selalu mengingat Allah itulah lahir rasa syukur yang tulus dan amal saleh yang nyata.¹⁶⁵

3. Cepat Mengalihkan Ingat Kepada Allah (QS. Al-A'raf[7]: 201)

Ayat ini turun sebagai jawaban atas pertanyaan Rasulullah Saw., ketika ayat 199 diturunkan Allah Swt. Rasulullah Saw. bersabda: “*wahai Tuhanku, bagaimana aku dapat menahan marah (emosi)?*”. Maka Allah Swt menurunkan ayat ini sebagai penegasan tentang cara berlindung dari syaitan dan usaha untuk menahan emosi.¹⁶⁶

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَإِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa, jika mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat (kepada Allah). Maka, seketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya).*

Hamka dalam kitabnya “Tafsir Al-Azhar” menjelaskan orang beriman selalu membentengi diri mereka dengan takwa, yaitu selalu, memelihara hubungan baiknya dengan Allah dan selalu mawas diri. Tetapi sesekali tentu ada terlalai, sebab mereka adalah manusia. Di saat terlalai sedikit itu, syaitan pun mencoba mengganggu, walaupun mereka orang yang telah bertaqwa. Kita bisa marah, sehingga tidak dapat mengendalikan diri.¹⁶⁷

¹⁶⁴ Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007.), Jilid 1, hal. 346.

¹⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid I, hal. 361.

¹⁶⁶ A. Mudjab Mahali, *Asbabun Nuzul: Studi Pendalaman Al-Qur'an Surat Al-Baqarah-An-Nas*, (PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 401.

¹⁶⁷ Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), Jilid 3, hal. 646.

Kata **طَيْفٌ** dalam ayat tersebut bermakna mengitari atau mengelilingi.

Dalam konteks ini, *tā'if* dipahami sebagai bisikan setan yang senantiasa mengitari pikiran seseorang sebelum berhasil memberikan pengaruh yang merugikan. Menurut penjelasan Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, godaan setan yang menyerang orang-orang bertakwa belum mencapai tingkat rayuan untuk melakukan perbuatan yang sangat buruk, melainkan baru sebatas upaya untuk menciptakan suasana bertindak negatif, seperti menimbulkan perasaan was-was atau keraguan. Hal ini menunjukkan bahwa setan selalu mengitari manusia, termasuk mereka yang bertakwa, menunggu momen yang tepat untuk menghasilkan tindakan negatif. Namun, keistimewaan orang bertakwa terletak pada kesadaran dan kecepatan respons mereka; ketika bisikan setan mengitari, mereka langsung menyadari bahaya yang mengancam spiritualitas mereka dan dengan segera mengingat Allah Swt. (*dzikrullah*). Kesadaran dan zikir yang cepat ini menyebabkan benih tindakan negatif yang hendak ditanamkan oleh setan segera punah dan gagal menghasilkan buah perbuatan buruk.¹⁶⁸

Ahmad Mustafa Al-Maraghi (w. 1317 H/ 1952 M), dalam kitab tafsirnya, *Al-Maraghi*, menjelaskan bahwa surat Al-A'raf ayat 201 menggambarkan tentang orang-orang mukmin yang baik, yaitu mereka yang beriman kepada yang gaib, mendirikan sholat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang dianugerahkan oleh Allah. Ayat ini mengisyaratkan bahwa ketika mereka menghadapi godaan setan yang menimbulkan was-was dan mendorong ke arah kemaksiatan serta menimbulkan permusuhan dan kebencian antar sesama, mereka segera teringat bahwa semua itu adalah tipu daya setan. Kesadaran ini mendorong mereka untuk memohon perlindungan kepada Allah agar terjaga dari bujukan dan rayuan setan tersebut. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan pentingnya kesadaran dan kewaspadaan dalam menghadapi godaan setan serta mendorong hamba untuk selalu memohon pertolongan dan perlindungan Allah agar tetap berada dalam jalan ketaqwaan dan kebaikan.¹⁶⁹

Imam Jalaludin Al-Mahalli (w. 864 H/ 1459 M) dan Imam Jalaludin As-Suyuthi (w. 911 H/ 1505 M) dalam kitab *Tafsir Jalalain* menjelaskan bahwa surat Al-A'raf ayat 201 menggambarkan orang-orang yang bertakwa sebagai mereka yang ketika ditimpa was-was atau godaan dari setan, langsung mengingat siksa dan pahala Allah. Ingatan ini membuat mereka mampu membedakan antara yang benar dan yang salah dengan jelas, sehingga mereka kembali kepada jalan yang lurus dan hak. Dalam tafsir ini, zikir yang dilakukan bukan hanya sekadar mengingat dalam ucapan, tetapi sebagai kesadaran yang menggerakkan seseorang untuk menjauhi keburukan dan kembali kepada kebenaran. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bahwa orang bertakwa memiliki pertahanan batin yang kuat melalui ingatan

¹⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid I, hal. 362.

¹⁶⁹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrin Abubakar dkk. (Semarang: Toha Putra, 1993), Jilid 9, hal. 285.

kepada Allah, yang menyelamatkan mereka dari pengaruh negatif setan dan membimbing mereka pada ketaatan sejati.¹⁷⁰

M. Quraish Shihab dalam kitab *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa kekuatan pertahanan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi godaan setan jauh melebihi kekuatan pertahanan selain beliau, meskipun mereka adalah orang-orang bertakwa. Setelah memberi petunjuk khusus kepada Nabi SAW, ayat ini kemudian mengarahkan perhatian kepada kaum bertakwa secara umum. Nabi Muhammad SAW termasuk di dalamnya sebagai imam orang-orang bertakwa, tetapi pemisahan ini menunjukkan perbedaan tingkat pertahanan antara para nabi dan orang-orang bertakwa. Ayat ini juga menjadi alasan mengapa selalu ada perintah agar manusia memohon perlindungan kepada Allah, karena itu adalah cara paling tepat untuk menghadapi rayuan setan, dan itulah yang dilakukan oleh hamba-hamba Allah yang bertakwa.¹⁷¹

Orang-orang bertakwa, bila mereka menerima godaan yang menimbulkan was-was dari setan, segera mengingat Allah, permusuhan setan terhadap manusia, serta kelicikannya dan dampak buruk yang ditimbulkan. Dengan tiba-tiba, seperti makna kata *فَإِذَا* (maka ketika itu juga), mereka langsung menyadari kesalahan-kesalahan mereka. Zikir ini menjadi pertahanan spiritual yang kuat, membuka mata hati yang sebelumnya tertutup akibat godaan setan, dan membantu mereka kembali ke jalan yang benar dengan segera. Dengan demikian, zikir dan ingatan kepada Allah menjadi senjata ampuh melawan bisikan setan dan menghindarkan orang bertakwa dari kegelapan batin serta kebutaan spiritual.¹⁷²

Imam Wahbah Az-Zuhaili (w. 1436 H/ 2015 M) menjelaskan dalam kitab *Tafsir Al-Munir* bahwa hamba Allah yang bertakwa, yakni mereka yang taat pada setiap perintah Allah dan meninggalkan segala larangan-Nya, ketika terkena godaan setan segera ingat apa yang telah diperintahkan dan dilarang oleh Allah. Mereka mengingat siksa Allah serta pahala-Nya yang sangat besar janji surga dan ancaman neraka. Karena itu, mereka segera melihat jalan lurus dan benar, menyadari betul jalannya, sehingga menolak dan melawan bisikan setan yang menimbulkan keraguan dan was-was. Para mukmin ini memiliki nurani yang tajam, kesadaran yang mendalam, serta akal yang jernih, sehingga konsisten dalam keimanan dan menyadari kesalahan yang pernah dilakukan. Dengan kesadaran seperti ini, mereka mampu menjaga diri tetap dalam ketaatan dan tidak terjerumus dalam godaan setan.¹⁷³

Sayyid Quthb (w. 1386 H/ 1966 M) dalam kitabnya *Fi Zhilalil Quran* menjelaskan bahwa ayat singkat ini menyimpan makna dan isyarat yang mendalam

¹⁷⁰ Imam Jalaluddin Al-Mahally dan Imam Jalaluddin As-suyutti, *Tafsir Jalalain* (Bandung, Sinar Baru, 1990), hal. 665.

¹⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid 5, hal. 357.

¹⁷² Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 3, hal. 512.

¹⁷³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyic al-Kattani, (Jakarta: Gema Insani, 2013), Jilid 5, hal. 212.

serta indah, mencerminkan keajaiban Al-Qur'an. Ayat tersebut mengajarkan bahwa godaan setan dapat menyebabkan kebutaan hati, yakni membuat mata hati menjadi pudar, tertutup, dan buta terhadap kebenaran. Namun, rasa takwa kepada Allah dengan kesadaran akan pengawasan-Nya dan ketakutan terhadap murka serta azab-Nya menghubungkan hati dengan Allah sehingga menyadarkan dari kelalaian terhadap petunjuk-Nya. Ketika orang-orang bertakwa mengingat Allah, terbukalah mata hati mereka dan tersingkaplah penutup yang sebelumnya menutupi mata batin mereka. Dalam makna ini, godaan setan bagaikan kegelapan, sedangkan mengingat Allah adalah cahaya yang membuka penglihatan batin. Dengan ketakwaan, godaan setan dapat dihalau karena setan tidak memiliki kekuasaan atas orang-orang bertakwa. Tafsir ini menekankan kekuatan zikir dan ketakwaan sebagai benteng paling ampuh melawan pengaruh jahat setan yang berusaha menutup mata hati dan membawa kerusakan spiritual.¹⁷⁴

Jadi para ulama tersebut dalam kitabnya masing-masing menjelaskan surat al-a'raf ayat 201 tersebut memiliki pendapat yang hampir sama yaitu ketika seseorang yang bertakwa apabila ditimpa suatu godaan setan, mereka langsung ingat kepada Allah SWT, karena sesungguhnya setan tidak mempunyai kekuasaan apa pun terhadap orang-orang yang bertakwa seperti yang sudah dijelaskan oleh Sayyid Qutbh dalam bukunya.

4. Kualitas Zikir (QS. al-Ahzab[33]: 41-42)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Artinya: 41. *Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya.* 42. *dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.*

Pada ayat di atas M. Quraish Shihab menafsirkan, bahwasanya selalu ingat kepada Allah dengan cara implementasinya melaksanakan tafakur kemudian diiringi dengan berzikir, maka akan menimbulkan hati yang tenang. Hal tersebut disebabkan hati dan pikirannya selalu dilindungi oleh Allah SWT dari perilaku tercela. Oleh sebab itu Allah memerintahkan umat muslim agar selalu berzikir dengan penuh keungguhan dalam pelaksanaannya, karena dengan melakukan zikir kepada Allah dapat memiliki dampak yang sangat positif di dalam menjalani kehidupan di dunia.¹⁷⁵

Menurut penafsiran Ibn Katsir (w. 774 H/ 1373 M) dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, perintah untuk memperbanyak zikir bukan sekadar anjuran, melainkan dorongan tegas bagi orang-orang beriman untuk menjadikan mengingat Allah sebagai praktik berkelanjutan dalam setiap aspek kehidupan. Ibn Katsir menjelaskan bahwa intensitas zikir ini harus mencakup segala keadaan dan waktu baik di waktu lapang, sempit, siang, maupun malam sehingga tidak ada ruang bagi kelalaian hati. Lebih lanjut, ia menekankan bahwa hakikat zikir tidak hanya terbatas pada ucapan

¹⁷⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an (dibawah naungan al-Qur'an)* diterj As'ad Yasin, dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Juz 8, hal. 223.

¹⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Jilid , hal. 287.

lisan (seperti tasbih atau tahmid), melainkan yang lebih utama adalah zikir hati. Zikir hati ini berfungsi menumbuhkan dan menguatkan dimensi spiritual utama seorang mukmin, yaitu rasa cinta (*mahabbah*), rasa takut (*khawf*), dan harapan (*raja'*) kepada Allah. Dengan mewujudkan zikir yang terus-menerus dan terintegrasi antara lisan dan hati, seorang mukmin akan memastikan bahwa hati mereka senantiasa hidup, tercerahkan, dan terlindungi dari dominasi kelalaian yang merusak spiritualitas dan fokus hidup.¹⁷⁶

Dalam *Fi Zhiḥāl al-Qur'ān*, Sayyid Qutb (w. 1386 H/ 1966 M) menegaskan bahwa perintah untuk melaksanakan zikir sebanyak-banyaknya ذِكْرًا كَثِيرًا adalah fondasi utama untuk membangun kekuatan spiritual seorang mukmin. Zikir ini, menurut pandangannya, menghasilkan kesadaran bahwa hamba Allah tidak akan pernah merasa sendirian dalam menghadapi berbagai masalah hidup, sebab ia yakin selalu berada dalam dampingan dan pengawasan Allah. Dengan demikian, Qutb melihat zikir sebagai sumber energi rohani yang krusial, berfungsi menguatkan jiwa (*self healing*) dan secara otomatis menumbuhkan optimisme yang teguh saat berhadapan dengan kesulitan atau ujian. Zikir adalah jaminan adanya dukungan transenden yang menghilangkan rasa cemas dan keputusasaan.¹⁷⁷

Dalam pandangan Aḥmad Muṣṭafā al-Marāghī (w. 1317 H/ 1952 M), perintah "ingatlah Allah dengan sebanyak-banyaknya" اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا memiliki makna yang komprehensif, yaitu menuntut seorang mukmin untuk menghadirkan kesadaran akan Allah dalam seluruh dimensi kehidupannya. Hal ini mencakup semua kondisi, baik saat sedang bahagia maupun berduka, sehat maupun sakit, serta dalam keadaan lapang maupun sempit. Al-Marāghī secara metaforis menyebut zikir sebagai *ghidhā' al-qalb* (makanan hati), yang merupakan nutrisi esensial untuk menjaga jiwa tetap hidup, merasakan ketenteraman, dan memperoleh kekuatan batin. Oleh karena itu, zikir sejati melampaui sekadar ucapan lisan, mencakup keterlibatan hati, pikiran, dan tindakan. Lebih lanjut, penekanan pada waktu pagi dan petang وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً

وَأَصِيلًا menegaskan pentingnya keteraturan dan konsistensi dalam praktik ini.

Melalui rutinitas zikir yang berkesinambungan sejak awal hingga akhir hari, seorang hamba akan memiliki keteguhan jiwa yang kokoh, tidak mudah goyah oleh guncangan hidup, dan memiliki kemampuan spiritual yang kuat untuk mengatasi segala bentuk kesulitan.¹⁷⁸

¹⁷⁶ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 6, hal. 499.

¹⁷⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an (dibawah naungan al-Qur'an)* diterj As'ad Yasin, dkk, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Jilid , hal. 275,

¹⁷⁸ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrūn Abubakar dkk. (Semarang: Toha Putra, 1993), Jilid , hal. 27-28.

5. QS. Az-Zumar[39]: 23

Pada suatu waktu, sejumlah sahabat merasa penasaran terhadap perjalanan agama-agama terdahulu. Mereka ingin membandingkan ajaran Islam dengan agama-agama sebelumnya, sehingga meminta Rasulullah Saw. untuk menceritakan kisah umat-umat yang telah lalu. Menanggapi hal itu, Allah Swt. menurunkan firman-Nya dalam Surah az-Zumar ayat 23, yang menegaskan bahwa Al-Qur'an sendiri sudah merupakan kisah dan petunjuk terbaik bagi manusia. Ayat ini menekankan bahwa keindahan dan kebenaran Al-Qur'an melampaui semua cerita yang diwariskan dari tradisi agama sebelumnya, karena ia bersumber langsung dari Allah Swt, bukan dari rekayasa atau dongeng manusia.¹⁷⁹

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَقْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ۖ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۖ مَنْ يَشَاءُ يَوْمَ تَصِلُ
اللَّهُ فَمَا لَهُ ۖ مِنْ هَادٍ

Artinya: Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, (yaitu) Kitab (Al-Qur'an) yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang. Oleh karena itu, kulit orang yang takut kepada Tuhannya gemetar. Kemudian, kulit dan hati mereka menjadi lunak ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah yang dengannya Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Siapa yang dibiarkan sesat oleh Allah tidak ada yang dapat memberi petunjuk. Hukum-hukum, pelajaran, dan kisah-kisah itu diulang-ulang dalam Al-Qur'an agar lebih berpengaruh dan lebih meresap dalam hati. Menurut sebagian mufasir yang lain, maksud kalimat ini adalah bahwa ayat-ayat Al-Qur'an itu dibaca berulang-ulang.

Ayat sebelumnya menjelaskan sikap orang yang dadanya lapang dan yang hatinya keras terhadap zikrullah, yaitu Al-Qur'an dan tuntutan agama. Pada ayat sebelumnya diakhiri dengan uraian tentang orang yang membatu hatinya terhadap zikrullah, sedangkan ayat ini menegaskan tentang Al-Qur'an dan pengaruhnya bagi orang yang hatinya terbuka.¹⁸⁰

Dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir (w. 774 H/ 1373 M), ketika orang-orang yang bertakwa membaca atau mendengar Al-Qur'an mereka merasakan getaran dan kegelisahan pada kulit mereka karena takut kepada Allah SWT. lalu kulit dan hati mereka menjadi tenang dan lembut saat mengingat Allah. Keadaan ini menjadi tanda khusus yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang benar-benar takut dan dekat kepada-Nya. Ketenangan hati ini muncul saat mereka mengingat janji Allah, menunjukkan betapa kuatnya pengaruh zikrullah dan kandungan Al-Qur'an dalam membersihkan hati serta memperkuat iman dan ketakwaan. Dalam kitab Ibnu Katsir dijelaskan bahwa Al-qur'an diturunkan secara bertahap dengan tujuan supaya mudah

¹⁷⁹ A. Mudjab Mahali, *Asbabun Nuzul: Studi Pendalaman Al-Qur'an Surat Al-Baqarah-An-Nas*, hal. 715-716.

¹⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 217.

dipahami dan diamalkan. Ia juga menegaskan bahwa firman Allah yang terhimpun dalam AL-Qur'an adalah kalam terbaik tidak ada yang menyerupainya, dan bacaan AL-Qur'an mampu menggugah hati serta menimbulkan ketenangan bagi orang-orang yang beriman.¹⁸¹

Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai firman terbaik yang ayat-ayatnya saling menyerupai dalam kebenaran dan hikmah, seperti bagian-bagian air dan tumbuhan yang seragam. Kisah, perintah, larangan, janji, dan ancaman diulang untuk memperkuat pemahaman dan menyampaikan pesan dengan jelas. Saat ayat azab dibaca, kulit bergeter dan hati merasa takut, sedangkan ayat rahmat membuka kulit lembut dan hati tenang. Hal ini menunjukkan bagaimana Al-Qur'an mempengaruhi batin manusia, membimbing mereka dekat kepada Allah dan menambah ketenangan jiwa.¹⁸²

Kata (تَلِين) yang berarti lemah lembut, menggambarkan ketenangan dan kegembiraan menerima tuntutan Al-Qur'an, yang muncul dari ayat-ayat penuh harapan dan rahmat Allah. Menurut Ibn 'Asyur, getaran kulit yang terjadi saat membaca ayat azab adalah reaksi sementara karena ketakutan hati, sedangkan ketenangan kulit bersama hati menunjukkan kondisi batin yang tenang dan sadar, bukan akibat kelengahan. Penyebutan hati menegaskan bahwa ketenangan ini lahir dari kesadaran dan keimanan yang kuat terhadap firman Allah, sehingga hilangnya getaran kulit menandakan damainya jiwa.¹⁸³

6. Terdzikirkan Dalam Lisan (Al-Hajj[22]: 35)

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah, hati mereka bergetar, sabar atas apa yang menimpa mereka, melaksanakan salat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.

Dalam *Tafsir al-Munir*, Syekh Wahbah az-Zuhaili (w. 1436 H/ 2015 M) menjelaskan bahwa "الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ" menunjuk pada orang-orang yang benar-benar tunduk. Ketika nama Allah disebut, hati mereka وَجِلَتْ (bergetar) bukan karena rasa takut yang melumpuhkan, melainkan rasa takut yang disertai pengagungan dan kesadaran penuh akan kebesaran-Nya. Rasa gentar itu lahir dari

¹⁸¹ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 8, hal. 181-182.

¹⁸² Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al Maragi*, Terj. Bahrin Abubakar, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993, Juz 23, hal. 297.

¹⁸³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 218.

keimanan yang kuat sehingga zikir yang mereka lakukan bukan sekadar ucapan, tetapi pengalaman batin yang mendalam. Wahbah menekankan bahwa getaran hati ini merupakan tanda hati yang hidup dan peka, sehingga setiap kali diingatkan pada Allah, muncul rasa tunduk, khusyu', dan dorongan untuk taat.¹⁸⁴

Menurut Ibnu Katsir (w. 774 H/ 1373 M), *الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ*

merujuk pada orang-orang mukmin yang ketika mendengar nama Allah disebutkan, hati mereka dipenuhi dengan perasaan takut yang mendalam dan gemetar karena menyadari kebesaran serta kekuasaan Allah. Rasa gemetar ini bukan sekadar ketakutan biasa, melainkan merupakan ekspresi dari gabungan antara rasa takut (khauf) dan harapan (rajā'), yang mencerminkan penghayatan iman yang sungguh-sungguh. Dengan demikian, kondisi hati yang gemetar tersebut menunjukkan kesadaran spiritual yang mendalam dan penghormatan yang tinggi terhadap keagungan Allah, yang menuntun mereka untuk taat pada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Ini adalah tanda nyata keimanan yang tumbuh dalam jiwa seorang mukmin yang tidak hanya merasa takut akan hukuman Allah, tetapi juga penuh harap akan rahmat dan karunia-Nya.¹⁸⁵

Al-Maraghi (w. 1317 H/ 1952 M), mengungkapkan bahwa hati yang bergetar ketika mengingat Allah adalah indikasi adanya kesadaran spiritual yang aktif dan mendalam dalam diri seorang Muslim. Ia berpendapat bahwa zikir kepada Allah tidak sekadar merupakan ucapan lisan, melainkan sebuah pengalaman batin yang nyata, yang membuat hati menjadi lembut, tunduk, dan terikat erat dengan Allah. Getaran dalam hati ini mencerminkan ikatan batin yang kuat antara seorang hamba dan Tuhannya, sebuah keadaan di mana zikir membuka jalan untuk merasakan kehadiran Allah dalam jiwa, sehingga menghasilkan ketenangan dan kesucian hati. Dengan kata lain, zikir memberikan pengaruh yang sangat penting dalam membawa perubahan, memperkuat ikatan spiritual, serta meningkatkan kualitas keimanan dan kepatuhan seorang hamba kepada Allah secara keseluruhan.¹⁸⁶

Menurut Ibnu Katsir (w. 774 H/ 1373 M), ciri-ciri sabar yang tercantum dalam ayat *وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ* menunjukkan ketahanan hati dalam menerima keputusan Allah yang muncul melalui ujian, bencana, atau tantangan dalam kehidupan. Sabar di sini bukanlah perilaku pasif atau menyerah, melainkan sebuah ketahanan aktif, di mana seseorang menahan diri dari keluhan dan tetap berusaha untuk menaati serta patuh kepada Allah dalam setiap keadaan. Kesabaran mencakup pengendalian perasaan, ketenangan jiwa, dan ketahanan dalam menghadapi ujian, tanpa kehilangan iman dan ketaatan. Oleh karena itu, sabar menjadi kekuatan batin yang membantu seorang mukmin untuk menghadapi berbagai ujian kehidupan

¹⁸⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 9 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 213.

¹⁸⁵ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 5, hal. 532.

¹⁸⁶ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrin Abubakar dkk. (Semarang: Toha Putra, 1993), Jilid , hal. 195.

dengan penuh harapan dan keteguhan hati, serta menjadi cara penting untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.¹⁸⁷

Al-Maraghi (w. 1317 H/ 1952 M), menjelaskan bahwa kesabaran adalah karakteristik penting yang melindungi seorang hamba dari tindakan terburu-buru dan putus asa saat menghadapi berbagai tantangan hidup. Kesabaran yang dimaksud terdiri dari tiga elemen utama, yaitu sabar dalam melaksanakan kewajiban kepada Allah, sabar dalam menghindari segala larangan-Nya, serta sabar dalam menerima dan menghadapi takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Dengan menerapkan ketiga jenis kesabaran ini, seorang mukmin memperlihatkan ketaatan dan kepasrahan yang sejati kepada kehendak Allah, sekaligus memperkuat hubungan spiritual dan ketahanan batin dalam menjalani hidup. Sikap sabar ini tidak hanya berfungsi sebagai pengendalian emosi negatif, tetapi juga sebagai kekuatan yang mendorong individu untuk terus berusaha dan taat dalam berbagai situasi tanpa menyerah pada kesulitan maupun godaan dunia.¹⁸⁸

Berdasarkan pendapat Ibn Katsir (w. 774 H/ 1373 M), istilah *وَالْمُقِيمِ الصَّلَاةِ* menggambarkan individu-individu yang melaksanakan shalat dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan, yaitu dengan memenuhi seluruh syarat, rukun, dan adab-adab dalam shalat serta menjaga kekhusyukan saat beribadah. Shalat dalam pengertian ini bukan hanya sekadar kegiatan formal atau kewajiban, tetapi merupakan cara untuk berkomunikasi secara dekat dan langsung antara hamba dan Allah. Melalui shalat yang dilakukan dengan penuh perhatian, seorang mukmin merasakan kehadiran Allah dengan sepenuh hati, sehingga ibadahnya menjadi saat yang memperkuat jiwa secara spiritual, menimbulkan rasa tenang, serta meningkatkan kedekatan dan kepatuhan kepada Sang Pencipta. Menurut Ibnu Katsir, istilah *وَالْمُقِيمِ الصَّلَاةِ* mengacu pada individu yang melaksanakan shalat dengan sungguh-sungguh, yaitu melakukan shalat dengan memenuhi semua syarat, rukun, dan tata cara secara lengkap serta menjaga kekhusyukan dalam beribadah. Shalat bagi mereka bukan hanya sekadar kebiasaan ibadah yang dilakukan tanpa arti, melainkan merupakan cara untuk berkomunikasi langsung antara hamba dan Tuhannya. Melalui shalat yang penuh kekhusyukan, seorang mukmin dapat merasakan kehadiran Allah dengan jelas, sehingga ibadah tersebut menjadi pengalaman spiritual yang mendalam, yang menumbuhkan ketenangan dan memperkuat hubungan iman kepada Sang Pencipta.¹⁸⁹

Al-Maraghi mengartikan shalat sebagai pilar utama agama yang berfungsi melindungi individu dari keburukan moral dan kerusakan akhlak. Ia berpendapat

¹⁸⁷ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 8, hal. 532.

¹⁸⁸ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrin Abubakar dkk. (Semarang: Toha Putra, 1993), Jilid , hal. 195.

¹⁸⁹ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 8, hal. 532.

bahwa melalui shalat, seorang mukmin dibentuk untuk memiliki kedisiplinan spiritual, sepenuhnya patuh kepada Allah, serta menjaga hubungan yang dekat dan langsung dengan Sang Pencipta. Shalat yang dilaksanakan dengan kesadaran penuh dan mengikuti tata cara yang tepat berfungsi sebagai dasar yang memperkuat perilaku baik serta menghindarkan seseorang dari tindakan tercela dan kemungkaran, seperti yang disebutkan dalam QS. Surat al-‘Ankabut, ayat 45.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

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.*¹⁹⁰

Oleh karena itu, shalat tidak hanya merupakan kewajiban dalam beribadah, tetapi juga merupakan sarana untuk membentuk karakter dan nilai-nilai moral yang kuat dalam kehidupan seorang Muslim.¹⁹¹

Dalam *Tafsir Al-Munir* memberikan infak dan sedekah dari apa yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada mereka. Mereka adalah individu yang menyisihkan sebagian rezeki yang baik untuk keluarga, kerabat, orang-orang miskin, dan mereka yang membutuhkan bantuan. Selain itu, mereka juga melakukan kebaikan terhadap makhluk, dengan tetap menjaga hududullaah (batasan-batasan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT dan tidak boleh dilanggar).¹⁹²

Berdasarkan penjelasan Ibn Katsir (w. 774 H/ 1373 M), mengeluarkan sebagian rezeki yang tercantum dalam ayat وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ mencakup perbuatan memberikan zakat yang wajib serta sedekah yang sunnah dengan niat yang tulus untuk membantu orang lain. Infak ini tidak hanya sekedar tanggung jawab finansial, tetapi juga merupakan wujud nyata rasa terima kasih seorang mukmin atas karunia Allah yang telah diterimanya. Dengan memberikan infak, mereka tidak hanya memenuhi hak orang lain terhadap harta mereka, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan rasa kepedulian di antara anggota masyarakat. Pernyataan ini menekankan bahwa infak memainkan peran krusial dalam membangun hubungan sosial yang harmonis serta mempertahankan keseimbangan dan keadilan di dalam masyarakat umat Islam.¹⁹³

¹⁹⁰ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015).

¹⁹¹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Bahrin Abubakar dkk. (Semarang: Toha Putra, 1993), Jilid 6, hal. 196.

¹⁹² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyic al-Kattani, Jilid 9 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 213.

¹⁹³ Abdullah Bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015), Jilid 8, hal. 533.

B. Penerapan Penafsiran Mengenai Ayat-Ayat Zikir Dengan Praktik Self Healing.

Manusia tidak hanya terdiri dari unsur fisik-material semata, melainkan mempunyai dimensi lain yang merupakan hakekat dari dirinya, yaitu dimensi spiritual. Dimensi fisik-material dan dimensi mental-spiritual ini saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, manusia tidak dapat menjalani kehidupannya tanpa memperhatikan dan membekali kedua unsur ini. Dalam kehidupan sehari-hari, dimensi spiritual berperan sangat penting sebagai penyangga bagi kehidupan jasmaniah. Jika dimensi fisik manusia merasa puas dengan hal-hal materi, maka dimensi rohaniyah mengalami ketenangan dan kepuasan ketika dipenuhi dengan hal-hal yang bersifat spiritual. Salah satu cara memenuhi dahaga batin ini adalah melalui zikir, yang menjadi sarana utama untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan kedamaian hati.¹⁹⁴

Fakta menunjukkan bahwa dimensi fisik dan mental manusia adalah satu kesatuan yang saling berpengaruh. Ketika seseorang merasa lelah dan stres, sistem kekebalan tubuhnya bisa melemah, sementara saat merasa bahagia sistem imun tersebut justru meningkat. Hal ini membuka peluang bagi proses penyembuhan mandiri menggunakan kekuatan pikiran (*self-healing*). Menurut Imam Ghazali, konsep kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan gangguan jiwa atau penyakit serta pengobatan dan perawatannya, tetapi juga mencakup pembinaan, perbaikan, dan pengembangan jiwa manusia hingga mencapai tingkat kesehatan dan kesempurnaan spiritual tertinggi. Dengan kata lain, kesehatan mental menurut Imam Ghazali adalah upaya menyempurnakan jiwa secara menyeluruh agar mencapai keseimbangan dan keutuhan spiritual yang mendalam. Manusia memiliki dua dimensi yang saling berkaitan yaitu fisik dan mental-spiritual. Ketika seseorang merasa lelah dan stres, sistem imun tubuhnya dapat melemah, sedangkan saat merasa bahagia, sistem imun tersebut bisa meningkat. Oleh karena itu, proses penyembuhan yang dilakukan secara mandiri melalui pikiran (*self-healing*) memungkinkan untuk dijalankan. Menurut Imam Ghazali (w. 505 H/ 1111 M), kesehatan mental tidak sekadar berfokus pada gangguan jiwa atau penyakit serta pengobatan dan perawatannya, melainkan juga mencakup pembinaan, perbaikan, dan pengembangan jiwa manusia secara menyeluruh hingga mencapai kesehatan dan kesempurnaan spiritual yang optimal.¹⁹⁵

Dalam beberapa penelitian dijelaskan bahwa dorongan seseorang untuk melakukan healing atau *self-healing* biasanya muncul ketika ia merasa lelah akibat padatnya aktivitas atau berbagai tekanan lainnya, termasuk saat mengalami stres. Pada kondisi tersebut, individu akan berusaha mencari cara untuk memulihkan kembali beban pikiran maupun perasaannya, atau setidaknya mengurangnya. *Self-healing* sendiri bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik dan mental dengan

¹⁹⁴ Endahing Noor Iman Pustakasari, "Hubungan Spiritualitas Dengan Resiliensi Survivor Remaja Pasca Bencana Erupsi Gunung Kelud Di Desa Pandasari Ngantang Kabupaten Malang" *Skripsi* Pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014, hal. 20.

¹⁹⁵ Jani Sanjari Dan Pratiwi Nurlita, "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*" Dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam* (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Tasikmalaya), Vol.3, N0.1, hal. 228-229.

mengenali perasaan serta pikiran yang ada, kemudian belajar bagaimana cara mengelolanya. Orang yang melakukan healing tentu berharap memperoleh dampak positif berupa ketenangan dan kenyamanan, karena mampu menerima keadaan masa kini, masa lalu, sekaligus mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Manfaat inilah yang menjadi salah satu ukuran keberhasilan praktik self-healing. Oleh sebab itu, diperlukan kesadaran dari individu agar memiliki kemauan dan kemampuan untuk menjalaninya.¹⁹⁶

Zikir yang dimaksud dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak hanya terbatas pada ucapan, melainkan merupakan kegiatan mengingat Allah SWT. secara menyeluruh dan mendalam yang melibatkan hati dan lisan. Penafsiran ini menunjukkan bahwa zikir mencakup banyak aspek keimanan, yaitu, merenungkan kebesaran-Nya, memikirkan janji dan ancaman-Nya berupa surga dan neraka, menyadari luasnya rahmat dan kerasnya siksa-Nya, mematuhi segala perintah dan larangan-Nya, serta merenungkan dan mengamalkan wahyu-wahyu-Nya. Dengan cakupan yang luas ini, zikir terwujud melalui dua cara utama yang saling melengkapi, zikir bil qalb yaitu kesadaran, perenungan, dan perasaan di dalam jiwa, dan zikir dengan lisan yaitu pengucapan do'a, tasbih, dan bacaan AL-Qur'an sebagai wujud dari kesadaran tersebut. Dengan demikian, zikir dalam ayat ini adalah gabungan harmonis antara pemikiran hati dan ucapan lisan yang membawa seorang mukmin pada ketenangan jiwa dan ketaatan sejati.

Dalam kerangka teori *self-healing* (penyembuhan diri), praktik zikir yang termaktub dalam QS Ar-Ra'd ayat 28 dapat diposisikan sebagai gabungan metode relaksasi dan *positive self-talk*. Untuk memulihkan dan menenangkan pikiran, seseorang dianjurkan untuk merilekskan kondisi mentalnya, kemudian memfokuskan kesadaran pada nama-nama dan sifat-sifat Allah Swt., sebagaimana diperkuat oleh penjelasan dalam hadis. Penafsiran *Al-Misbah* lebih lanjut menegaskan bahwa ketika seseorang secara sungguh-sungguh mengingat dan merenungkan keagungan serta kekuasaan Allah, maka ketenangan dan ketenteraman (*tum'āninah*) akan hadir dan menetap di dalam hati. Oleh karena itu, mengingat Allah Swt. (*dzikrullah*) bukan hanya terbatas pada waktu-waktu ibadah formal seperti salat, melainkan sangat ditekankan untuk dijadikan praktik sehari-hari yang kontinu dalam segala kondisi dan aktivitas. Kesenambungan zikir ini berfungsi sebagai upaya proaktif dan berkelanjutan untuk menjaga kesehatan mental dan stabilitas spiritual.

Peran utama zikir dalam proses *self-healing* adalah sebagai upaya efektif untuk memberikan sugesti positif dan spiritual kepada jiwa manusia, menegaskan keyakinan bahwa segala penyakit dan penyembuhannya sepenuhnya berada dalam kekuasaan Allah Swt. Berdasarkan prinsip ini, zikir dapat diterapkan sebagai terapi kejiwaan (*psikoterapi*) yang berfokus pada penanaman keyakinan mendalam. Melalui zikir, individu didorong untuk meyakini bahwa ia senantiasa berada dalam perlindungan dan pertolongan Allah Swt. Keyakinan kuat inilah yang menjadi fondasi untuk mencapai pemulihan. Dengan demikian, praktik zikir terbukti efektif

¹⁹⁶ Alfina Rahmawati, "Self Healing Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam)" *Skripsi* Pada Uin Walisongo Semarang, 2023, hal. 72

dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual seseorang, karena ia mengalihkan fokus dari keputusan kepada optimisme yang bersumber dari pertolongan Ilahi.¹⁹⁷

Penerapan zikir dan syukur, sebagaimana diperintahkan dalam QS Al-Baqarah ayat 152 “*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku*”, memiliki implikasi fundamental dalam membentuk pribadi yang bertakwa. Zikir yang diwujudkan melalui ucapan seperti “Alhamdulillah” dan “Masyaallah” menunjukkan kedekatan dengan Allah SWT., di mana individu yang bertakwa senantiasa mengingat-Nya dalam segala situasi, baik suka maupun duka, serta memohon kekuatan dan pertolongan hanya dari-Nya. Zikir dan syukur ini menjadi mekanisme penting dalam menghadapi tantangan hidup. Ketika seseorang mampu bersyukur atas nikmat yang tersisa, bahkan di tengah musibah, ia tidak hanya mendapatkan ketenangan jiwa dan mampu fokus pada solusi, tetapi juga memupuk kebaikan dan kedermawanan, mendorongnya untuk berbagi kepada sesama. Dengan demikian, pengamalan zikir dan syukur yang diperintahkan ayat ini merupakan kunci untuk mencapai ketakwaan sejati, yang terejawantahkan dalam perilaku, mental, dan akhlak yang baik.¹⁹⁸

Dalam teori *self healing*, *gratitude* memiliki kesamaan esensial dengan konsep syukur dalam perspektif Islam. Inti dari kedua konsep ini adalah aktivitas batin yang mengekspresikan rasa terima kasih dan penghargaan atas segala hal positif yang telah terjadi dalam kehidupan. Lebih lanjut, kedua metode yang berperan sebagai teknik *self-healing* (penyembuhan diri) ini menghasilkan dampak yang serupa, yaitu memfasilitasi dominasi emosi-emosi positif dalam diri individu. Dengan mempraktikkan syukur atau *gratitude*, fokus mental dialihkan dari kekurangan atau penderitaan menuju keberlimpahan dan karunia, sehingga kondisi psikologis seseorang menjadi lebih stabil dan optimis.¹⁹⁹

Ayat Al-Qur'an dalam Surat Al-A'raf ayat 201 menegaskan peran zikir sebagai pengingat dan penguat jiwa ketika seorang mukmin menghadapi bisikan atau godaan negatif dari setan. Dalam konteks *self healing*, zikir berperan sebagai mekanisme perlindungan batin yang efektif untuk menghindarkan hati dari pikiran negatif, kegelisahan, dan was-was. Saat seseorang mengingat Allah dengan tulus dan kontinyu, pikiran destruktif dapat dialihkan menuju kesadaran spiritual yang membawa ketenangan. Hal ini selaras dengan pesan ayat yang menganjurkan zikir dalam hati dengan penuh rasa takut dan rendah hati, tanpa perlu mengeraskan suara, sebagai cara menjaga kesadaran dan kebersihan hati dari gangguan setan.

¹⁹⁷ Luluk Indarinul Mufidah. “Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan Di Era Modern” dalam *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, (Jawa Timur: Sekolah Tinggi Agama Islam Miftahul ‘Ula, 2015), Vol. 13. No. 2, hal. 190.

¹⁹⁸ Ray Alhafiz Munthe Et Al., “Kesabaran Dan Syukur: Jalan Menuju Taqwa Dalam Perspektif Surah Al-Baqarah Ayat 152-153” dalam *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2025), Vol. 10. No. 2, hal. 4.

¹⁹⁹ Mukharomah W And Chozin, “Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka” Dalam *Journal Of Ushuluddin And Islamic Thought* (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2023), Vol. 1. No. 1, hal. 15.

Zikir juga meningkatkan kesadaran diri, sejalan dengan konsep mindfulness dalam psikologi modern yang menekankan pentingnya kesadaran penuh untuk mengatasi pikiran dan emosi negatif. Frasa "fa idzā hum mubshirūn" (maka mereka melihat kebenaran) dalam ayat ini menunjukkan zikir membuka kembali hati yang tertutup guna melihat realitas dengan lebih jelas dan tenang. Dengan demikian, zikir membantu memulihkan keseimbangan mental dan emosional, membawa seseorang pada pemahaman dan kedamaian batin yang mendalam. Secara keseluruhan, zikir memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan spiritual dan psikologis. Ia merupakan sarana utama dalam Islam untuk pemulihan jiwa dari dalam, yang sekaligus membentengi seseorang dari kegelisahan dan gangguan batin. Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang bertakwa memiliki "penawar batin" melalui zikir, sebagai bentuk perhubungan yang kontinu dengan Allah yang mampu memberikan ketenangan dan kekuatan menghadapi segala ujian hidup.

Konsep pemulihan diri melalui Zikir juga bisa dilihat sebagai cara untuk mencapai kesadaran penuh dalam ajaran Islam, yaitu kesadaran total akan hadirnya Allah dan fokus pada setiap napas yang dihirup. Dengan meningkatkan kesadaran ini melalui Zikir, individu dapat menurunkan rasa takut dan stres yang dapat memicu masalah mental. Zikir yang disebutkan dalam QS. Al-Ahzab 41-42 menjadi alat yang ampuh untuk meraih keadaan kesadaran penuh ini. Studi ilmiah menunjukkan bahwa berdoa secara rutin memberikan dampak yang menguntungkan pada kesehatan mental dan emosional seseorang, meningkatkan rasa syukur dan ketenangan jiwa, serta menjadi cara untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.²⁰⁰

Dalam perspektif psikologi saat ini, mengingat Tuhan ketika menghadapi daya tarik atau stress mental bisa dipandang sebagai cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan tekanan. Mengingat Tuhan serta berdoa adalah cara yang proaktif untuk menyembuhkan diri, membantu menyejukkan pikiran, dan meningkatkan daya tahan emosi.²⁰¹

Kegiatan relaksasi melalui zikir ini sejalan dengan penjelasan Quraish Shihab mengenai Surah Az-Zumar ayat 23, di mana beliau menguraikan bahwa saat seseorang mengingat Allah, kulitnya bisa bergetar karena ketakutan akan kebesaran-Nya, tetapi sesudah itu, kulit dan hatinya meraih ketenangan dan kedamaian. Keadaan ini tidak menunjuk pada lenyapnya rasa takut kepada Allah, melainkan munculnya ketenangan jiwa yang bersumber dari kesadaran dan pemahaman akan keberadaan-Nya. Studi yang berhubungan menunjukkan bahwa setelah melakukan relaksasi melalui zikir, para peserta mengalami peningkatan optimisme dan pola pikir positif dalam menghadapi penyakit yang mereka alami. Mereka menjadi lebih menerima dan menyerahkan diri kepada Allah yang mengatur

²⁰⁰ Abdul Rozak & Syamsurizal Yazid, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis" dalam Jurnal *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2025), Vol. 2. No. 1, hal. 239.

²⁰¹ Aulia Muharorah, "Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik Dengan Pendekatan Psikologi", *Skripsi* Pada Universitas Islam Negeri Jember, 2024, hal. 37-38.

semua proses pengobatan, percaya bahwa Allah memberikan kekuatan, serta merasa lebih dekat dengan-Nya, sehingga yakin bahwa setiap langkah memiliki jalan terbaik. Pemahaman ini beserta hasil penelitian tersebut menekankan peran penting zikir dan pengingat kepada Allah dalam memunculkan ketenangan jiwa serta memperkuat keimanan secara praktis maupun spiritual secara keseluruhan.²⁰²

Implikasi dari penafsiran QS Az-Zumar ayat 23 menunjukkan bahwa ada banyak ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan perubahan dalam psikologi manusia. Oleh karena itu, secara teori, hal ini dapat dijadikan landasan untuk terapi psikologis yang bertujuan untuk menstabilkan keadaan jiwa dan emosi manusia. Al-Qur'an dapat berperan sebagai sarana penyembuhan diri yang sangat efisien, terutama melalui zikir lisan (zikr bil lisan), mengingat membaca Al-Qur'an memerlukan pelafalan dengan lisan. Ibnu Qayyim menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah pengobatan yang sempurna untuk berbagai penyakit yang mengganggu hati dan tubuh, baik yang berhubungan dengan kehidupan di dunia maupun kehidupan setelah kematian. Tidak semua individu memiliki kesempatan untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai alat penyembuhan. Namun, jika seseorang memanfaatkannya dengan niat yang tulus, penuh keikhlasan, didukung oleh iman yang kokoh, dan memenuhi syarat penggunaannya, maka penyakit tidak akan mampu mengatasinya. Al-Qur'an mengandung petunjuk, alasan, dan peringatan yang berperan sebagai obat untuk segala penyakit jiwa dan tubuh. Berbagai studi ilmiah menunjukkan bahwa suara dengan ritme yang harmonis, seperti saat membaca Al-Qur'an, memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan dan kinerja otak, denyut jantung, serta meningkatkan aktivitas dan responsivitas otak, yang pada akhirnya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dalam melawan berbagai penyakit. Oleh karena itu, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an menawarkan tambahan bagi pikiran melalui frekuensi suara yang tepat, yang mempengaruhi sel-sel otak dan memulihkan keseimbangan mereka agar dapat berfungsi dengan baik. Di sisi lain, ketika manusia menjauh dari jalan yang ditentukan oleh Allah, mereka membuat sel-sel otak mereka menjadi lelah. Satu-satunya cara untuk memulihkan sel-sel tersebut ke kondisi semula adalah dengan memperoleh pengaruh dari wahyu Allah SWT.²⁰³

Implikasi dari Surah Al-Hajj ayat 35 dalam konteks penyembuhan diri menegaskan bahwa ketakwaan yang sejati terlihat dari rasa takut dan khusyu saat menyebut nama Allah, yang membangkitkan kesadaran akan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Sikap yang sabar dan kuat dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan hidup mencerminkan penerimaan, yang dapat meningkatkan ketahanan mental dan emosional. Hal ini memungkinkan seseorang untuk tetap tenang di tengah stres. Melaksanakan salat secara teratur meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah, serta menjadi sumber ketenangan

²⁰² Fitri Agustina Sari And Agusman Damanik, "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an" dalam *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, (Medan: UIN Sumatera Utara, 2023), Vol. 8. No. 4, hal. 358.

²⁰³ Aisyatul Rodiyah, "Zikir sebagai sarana Self-Healing: Studi penafsiran Quraish Shihab dalam tasir Al-Mishbah", *skripsi* pada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023, hal. 62-64.

hati dan penguatan jiwa. Selain itu, berdonasi dari penghasilan yang diberikan oleh Allah tidak hanya membersihkan kekayaan, tetapi juga menciptakan rasa empati sosial yang mendukung keseimbangan mental melalui perasaan peduli dan berbagi. Secara keseluruhan, nilai-nilai ini membangun dasar penyembuhan diri yang menyeluruh memperkuat kepercayaan, menenangkan jiwa, serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi kehidupan, sekaligus memperkuat hubungan yang harmonis dengan orang lain dan Tuhan.²⁰⁴

Hasil analisis dalam bab ini menegaskan bahwa ayat-ayat zikir dalam Al-Qur'an memiliki peran penting dalam proses self-healing. Zikir tidak hanya berupa ucapan lisan, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang mampu menenangkan hati, menumbuhkan syukur, dan memperkuat kesabaran dalam menghadapi tekanan hidup. Bentuk-bentuk zikir seperti shalat, doa, dan syukur berfungsi sebagai terapi spiritual yang terbukti menurunkan kecemasan, meningkatkan harapan, dan mengarahkan hati kepada Allah SWT. Saat dipadukan dengan teknik pernapasan dan kesadaran penuh, zikir memiliki efek yang sebanding dengan terapi mindfulness dalam psikologi modern, seperti mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas hidup.

Konsep-konsep psikologi seperti mindfulness, meditasi, gratitude, dan resilience menunjukkan titik temu dengan ajaran Islam. Dzikirullah mencerminkan kesadaran penuh kepada Allah, sedangkan syukur selaras dengan praktik gratitude yang terbukti meningkatkan kesehatan mental. Sabar dalam zikir pun sejalan dengan resilience, yakni kemampuan untuk bertahan dalam tekanan. Penelitian menunjukkan bahwa doa dan rasa syukur memperkuat daya lenting seseorang dalam menghadapi situasi sulit. Dengan demikian, zikir dalam perspektif Islam menawarkan pendekatan penyembuhan diri yang holistik, menyatukan aspek spiritual dan psikologis, serta memperkuat kesehatan mental secara menyeluruh.

²⁰⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, dan Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 9 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 213.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan kajian mendalam mengenai *Self Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)* melalui analisis ayat-ayat yang relevan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Konsep *self healing* dalam perspektif psikologi dan Al-Qur'an menunjukkan adanya kesamaan titik temu. Dalam psikologi, *self healing* dipahami sebagai proses penyembuhan diri yang dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan kekuatan batin dan pengelolaan emosi. Sementara itu, al-Qur'an menekankan pentingnya penguatan spiritual melalui zikir, doa, dan pendekatan diri kepada Allah SWT sebagai jalan mencapai ketenangan jiwa. Dengan demikian, zikir merupakan salah satu metode Qur'ani yang relevan dengan kebutuhan manusia dalam mengatasi problem kesehatan mental.

Zikir dalam al-Qur'an mencakup makna yang luas, baik dalam bentuk lisan, penghayatan hati, maupun perbuatan. Ayat-ayat yang dianalisis seperti QS. Al-Baqarah: 152, QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Al-A'raf: 201, QS. Al-Ahzab: 41–42, QS. Az-Zumar [39]:23, QS. Al-Hajj [22]:35. menegaskan fungsi zikir sebagai sarana pembinaan spiritual, benteng dari godaan syaitan, serta jalan menuju ketenteraman hati (*thuma'ninah*). Penafsiran para mufasir juga menunjukkan bahwa zikir berperan besar dalam menguatkan kesabaran, meningkatkan kesadaran, serta memperkokoh hubungan manusia dengan Tuhannya. Relevansi zikir terhadap *self healing* terlihat dalam fungsinya sebagai terapi psikospiritual. Zikir dapat mengurangi kegelisahan, stres, serta perasaan negatif dengan menghadirkan sugesti positif, rasa syukur, dan optimisme dalam diri seorang muslim. Proses ini membentuk ketahanan mental dan spiritual yang kokoh sehingga individu mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijak.

B. Saran

1. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan masukan yang membangun, agar penelitian ini dapat diperbaiki dan menjadi lebih baik di kemudian hari.
2. Dengan terselesaikannya penelitian berjudul *Self Healing Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Dalam Kata Zikir)* ini, penulis berharap karya sederhana ini dapat menjadi rujukan dan bahan pengembangan bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ke depan diharapkan dapat lebih memperluas kajian, baik dari segi metode, pendekatan yang lebih luas, maupun analisis yang lebih mendalam. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi nyata, baik secara akademis sebagai tambahan literatur di lingkungan pendidikan Islam, maupun secara praktis sebagai inspirasi untuk mengamalkan zikir sebagai sarana penyembuhan diri (*self healing*) dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, M. Fuad. *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*. Kairo: Darul Hadis, 2018.
- Afrizal, Lalu Heri. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah, 2008.
- Aini, Syaripah. "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4(6): (2022).
- Ajuan, Ona, dkk. "Metode Literature Review: Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia." *Profesional Health Journal* 4, No. 1 (2022)
- Akbar, Muhammad Ali. 2016. "Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan dalam Konteks Kehidupan Modern." *Fitra: Jurnal Pendidikan Islam* 2, No. 1 (2016).
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*. Terjemahan Ahmad Zaini Dahlan. Kamus Al-Qur'an. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, Cetakan ke-1, Jilid 1, 2017..
- Al-Ashfahani, Ar-Raghib. *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*. Depok: Pustaka Khazana Fawa'id.
- Al-Baghawi, *Ma'ālim at-Tanzīl*, juz 8 Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, (1997).
- Al-Mahally, Imam Jalaluddin, dan Imam Jalaluddin As-Suyutti. *Tafsir Jalalain: Berikut Asbabun Nuzul*, Jilid 2. Bandung: Sinar Baru, 1990.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maragi*. Terjemahan Bahrūn Abubakar. Semarang: PT. Karya Toha Putra, Jilid V, 1993.
- Al-Qurthubi, Imam. *Tafsir Al-Qurthubi*. Terjemahan Fathurrahman. Jilid 11. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Alwaqi, Safinatunnisa Nur Iffah. "Self Healing dalam Kitab Tafsir Lathaif Al-Isyarat" *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.
- Amrullah, Haji Abdulmalik Abdulkarim. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007.
- An'am, Khizan Ahmilul. "Self-Healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari)" *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Profesor Kaiai Haji Saifuddin Zuhri, 2024..
- Ar Ridho, Ahmed Zaranggi, dan Safira Malia Hayati. "Konsep Zikir Sufistik dalam Tafsir Al-Qur'ān Al-Karīm Karya Mullā Ṣadrā." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2 No. 2 (2022).
- Aryanti. "Zikir dan doa sebagai terapi untuk ketenangan dan kesehatan jiwa: Studi analisis pemikiran Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari dalam buku Doa dan Zikir sebagai pelengkap terapi medis" *Undergraduate thesis*, UIN Raden Fatah Palembang, 2021.
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, Jilid 5. Semarang: Pustaka Rizki Putra, . 2000.
- Asnawi, A. *50 tokoh psikologi dunia*. Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2019.
- Asy-Syaukani, Imam. *Tafsir Fathul Qadir*. Tahqiq: Sayyid Ibrahim. Jilid 11. Jakarta: Pustaka Azzam.

- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir. *Tafsir At-Thabari*. Terjemahan Ahsan Aksan. Jilid 22. Jakarta: Pustaka Azzam, hlm. 2009.
- Aulia, J. "Menggali konsep self healing dalam Al-Qur'an." *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 5, No.1 (2025).
- Aushafi, Faishal. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran" *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, Jilid 15. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005..
- Bin Musa, Marwan. *Tafsir Al-Qur'an Hidayatul Insan*, Jilid 4.
- Budiman, & Ardianty, S. "Pengaruh efektivitas terapi self healing menggunakan energi reiki terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi". *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, No. 1(2017).
- Christiany Suwartono dan Yeti Prawasti, "Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dan Aspek-Aspek Kesiapan Memaafkan," Universitas Indonesia Library, 2004, <https://lib.ui.ac.id>.
- Dahlan, A. *The power of self healing* [Video]. SUAS Videos. YouTube. (2025, Mei). <https://youtu.be/wH28V-HikBo?si=cPV2AxU3KbFIRz5>
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Enright, R.D. "Forgiveness As a Choice: A Step By Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope," dalam *Memaafkan: Dinamika Proses Perilaku Memaafkan*, disunting oleh Badi'atul Husna, 2014.
- Fairuz, Ahmad. 2019. "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Sosial dalam Al-Qur'an Surah Al-A'raf Ayat 199–201". *Skripsi*, UIN Jakarta, 2019.
- Ghozali, Ahmad. *Zikir dan Amalan Nabi Sehari-Hari*. Jakarta: Zahra, 2006.
- Ghufron, Syahrul. "Self-Healing dalam Al-Qur'an: Pendekatan Double Movement (Fazlur Rahman)". *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Salatiga. 2024.
- Hafidz, Abdul. "Konsep Zikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an." *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman* 6, 2019.
- Hamdisyaf. *Zikir dan Self Awareness: Dari Teori Hingga Amaliah*. Guepedia, 2021.
- Hamid, A., & Fasikhah. "Metode zikir untuk mengurangi stres pada wanita single parent". *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, (2012).
- Harahap, Khoirul Amru, dan Reza Pahlevi Dalimunthe. *Dahsyatnya Doa & Zikir*, Cetakan ke-1. Jakarta: QultumMedia, 2008.
- Harefa, A. M. "Self-healing dalam Al-Qur'an (Analisis psikologi dalam Surat Yusuf)" *Undergraduate thesis*, Fakultas Ushuluddin, 2022.
- Hasmarlin, Hanum, dan Hirmaningsih. "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja." *Jurnal Psikologi*, 15, No. 2, 2019.
- Hawari, D. *Zikir dan doa sebagai pelengkap terapi medis*. Jakarta: Dana Bhakti Prima, (1997).

- Hawari, D. *Integrasi agama dalam pelayanan medik* (Edisi ke-2). Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran UI, 2011
- Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2002.
- Heni, N. “Kesehatan mental perspektif Zakiah Daradjat”. *Skripsi*, IAIN Salatiga, (2017).
- Heryadi, N. N. “Iman dan *Qualiter life-crisis*: Sebuah strategi dalam menghadapi”. *Jurnal Psikologi Islam*, 7, No. 1, (2021).
- Hidayat, Asep Achmad. *Mind-Body-Spirit Therapies (4): Meditasi*. Bandung: Nuansa Cendekia, 2024.
- Hubaisy Tiblisi, Abul Fadhl. *Kamus Kecil Al-Qur'an: Homonim Kata Secara Alfabetis*. Jakarta: Citra, 2012.
- Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. “Model psikoterapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental (*Zikir psychotherapy in increasing mental health*)”. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*, 1, No. 2, (2017).
- Isa, Abdul Qadir. *Hakekat Tasawuf*. Penj. Khoirul Amru Harahap dan Afrizal Lubis. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Istiqomah, Hamidatul. “Zikir dan Implementasinya sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Ar-Ra'd Ayat 28)”. *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Jaenuri. “Kontekstualisasi Uzlah di Tengah Masyarakat Modern.” *An-Nawa: Jurnal Studi Islam* 5, No. 1, 2023.
- Jarvis, M. *Psikologi humanistik: Seri teori psikologi* terj. SPA-TeamWork. Jakarta: Nusamedia, 2021.
- Jazimah, Hanum. “Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam.” *Jurnal Mudarrisa: Kajian Pendidikan Islam* 6, No. 2, 2014.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Terapeutik*. Diakses dari <https://kbbi.web.id/terapeutik>, (2025, Mei).
- Kandi, dkk. *Pengantar psikologi umum*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, (2023).
- Karzon, A. A., Threeska, E., & al-Katiri, M. *Tazkiyatun nafs: Gelombang energi penyucian jiwa menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah di atas manhaj salafus shalih* (Cet. 1). Yogyakarta: Akbarmedia, (2010).
- Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkanmasalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>, diakses pada 18 Januari 2023.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemahnya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2015).
- Khalid, Amr. *Titian Surga: Menuai Indahnya Hikmah Ibadah*, I. Surakarta: Era Intermedia, 2005.
- Khusna, G. A. “Pengembangan modul self healing untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual”. *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.

- Krishna, Anand. *Seni Memberdaya Diri: Meditasi untuk Manajemen Stres & Neo Zen Reiki untuk Kesehatan Jasmani & Rohani*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Lutfiah, Hanah, dan Nahuda. "Kesehatan Mental dalam Perspektif PAI: Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Rad Ayat 28." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7, No. 3, 2024.
- Mahali, A. Mudjab. *Asbabun Nuzul: Studi Pendalaman Al-Qur'an Surat Al-Baqarah-An-Nas*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mahmud, M. D. *Psikologi suatu pengantar: Edisi terbaru*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018.
- Mahmudah, Zuyina Fadhilatul. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Kisah Maryam Binti 'Imran)" *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Ponorogo*, 2024.
- Marhani, Isaeni, Riana Sahrani, dan Sesilia Monika. "Efektivitas Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu)." *Jurnal Inspiratif Pendidikan* 7, No. 1, 2018.
- Mauludi, Ibrahim Hasan. "Konsep Uzlah Menurut Imam Nawawi Al-Bantani." *Gunung Djati Conference Series* 24, 2023.
- Misbakhuddin, A. D., & Arofah, S. "Zikir sebagai terapi penderita skizofrenia (*Living Alquran* di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)". *Spiritualita*, 2, No. 1, (2018).
- Mufidah, Luluk Indarinul. "Pentingnya Psikoterapi Agama dalam Kehidupan di Era Modern." *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* 13, No. 2, 2015.
- Muhammad, Abdullah bin. *Tafsir Ibnu Katsir*. Terjemahan M. Abdul Ghoftar. Jilid 4. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2015..
- Muharorah, Aulia. "Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi". *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Jember, 2024.
- Mukharomah W., V. S. "Self-healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar karya Hamka". *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1, No.1, (2023).
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir: Arab-Indonesia Terlengkap*, Cetakan ke-25. Surabaya: Pustaka Progressif, 2002.
- Munthe, Ray Alhafiz, et al. "Kesabaran dan Syukur: Jalan Menuju Taqwa dalam Perspektif Surah Al-Baqarah Ayat 152–153." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah* 10, No. 2, 2025.
- Murniati. "Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, No.2, 2020.
- Musfichin. "Muhasabah Sebagai Pengembangan Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 11, No. 2, 2023.
- Mutoharoh, A. "Self healing: Terapi atau rekreasi?" *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2, No. 1, (2022).

- Muttaqin, Z., dkk. "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan penerapannya sebagai self-healing manusia modern". *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 4, No.2, (2023).
- Niskaromah. "Memaknai Selfhealing dengan Zikir." *Journal of Innovation Research and Knowledge* 3, No.2, 2023..
- Perianto, E. "Self healing bagi peserta didik dan orangtua pada masa pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 4, No. 4, (2021).
- Pranoto, Naning. *Writing for Therapy*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015.
- Pustakasari, Endahing Noor Iman. 2014. "Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi Survivor Remaja Pasca Bencana Erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang". *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014.
- Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany. "Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, No. 1, 2021..
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 7. Terjemahan As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Rahman, A. *Ensiklopedia ilmu dalam Al-Qur'an: Rujukan terlengkap isyarat-isyarat ilmiah dalam Al-Qur'an* (T. Rahman, Trans.). Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Rahman, A. *Menjadi peneliti pemula ilmu Al-Qur'an dan tafsir*. Jakarta: Prodi IAT Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ. 2022.
- Rahmasari, D. *Self-healing is knowing your own self*. Surabaya: Unesa University Press. 2020.
- Rahmatika, S. "Konsep self-healing dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Mishbah" *Undergraduate thesis*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- Rahmatika, Saila, dan Abd Rozaq. "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.
- Rahmawati, Alfina. "Self Healing untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Analisis Fungsi Bimbingan Konseling Islam)". *Skripsi*, UIN Walisongo Semarang, 2023.
- Rasyid, Hamdan. *Konsep Zikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*. Jakarta: Intimedia Cipta Nusantara, hlm. 138–145.
- Redaksi Halodoc. Begini cara suasana hati memengaruhi kesehatan. (2025, Agustus 2). *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-suasana-hati-memengaruhi-kesehatan>
- Rifan , Ahmad Rifa'I. Sonia Rahmah Dinar. *Allah Selalu Bersamamu*. Jakarta: Penerbit Alma Pusaka, 2020.
- Rodiyah, A. "Zikir sebagai sarana self-healing: Studi penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah" *Undergraduate thesis* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.

- Rohmah, Nurur. "Pengaruh Forgiveness Terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Ditinjau dari Latar Belakang Budaya" *Skripsi* Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017.
- Rozak, Abdul, dan Syamsurizal Yazid. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Jurnal Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, No.1, 2025.
- Sanjari, Jani, dan Pratiwi Nurlita. "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3(1): 228–229. Tasikmalaya: Institut Agama Islam Tasikmalaya.
- Saputra, Tomi. "Zikir Perspektif Al-Qur'an (Studi Surah Al-Baqarah)" *Skripsi* UIN Fatmawati Sukarno, 2022.
- Sari, Fitri Agustina, dan Agusman Damanik. 2023. "Konsep Self Healing dengan Zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, No. 4, 2023.
- Sarwat, Ahmad. *Al-Wujuh wa An-Nazhair dalam Al-Qur'an (Satu Kata Banyak Makna, Satu Makna Banyak Kata)*. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, Cetakan ke-1, 2019.
- Sarwono, S. W. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005..
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Quran Tentang Zikir dan Doa* (Edisi Baru). Tangerang: Lentera Hati Group, 2018..
- Shohib, Muhammad, et al. 2025. "Hikmah Zikir dalam Perspektif *Mafatih Al-Ghaib* dan *Tafsir Al-Misbah*: Tala'ah Interpretasi dengan Pendekatan Tafsir Interdisipliner." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 6, No.2, 2025.
- Siroj, Said Aqil. *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial: Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi, Bukan Aspirasi*. Bandung: Mizan Pustaka, 2006..
- Siswanto. *Psikologi kesehatan mental: Awas kesurupan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Staf Bahasa Infra, *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris* (Jakarta: Infra Pustaka, 2015).
- Sunnatullah. "Hikmah Uzlal Rasulullah SAW di Gua Hira." *NU Online*. Diakses 3 Agustus 2025. <https://nu.or.id/hikmah/hikmah-uzlah-rasulullah-saw-di-gua-hira-ukngH>
- Suwartono, Christiany, dan Yeti Prawasti. *Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi dan Aspek-Aspek Kesiapan Memaafkan*. Universitas Indonesia Library. 2004. Diakses dari <https://lib.ui.ac.id>
- Suwenten, M., & Dewanto, I. *Ultimate self healing: Damai dan bahagia di hati*. Yogyakarta: Eternity Publishing, 2019.
- Udin. *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan*, Cetakan ke-1. Mataram: Sanabil Creative, 2021.
- Ulum, Muhammad Bahrul. "Implementasi Dzikirul Ghofilin Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Majelis Sema'an Al-Quran dan Dzikirul Ghofilin Warga Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk)". *Disertasi* IAIN Kediri, 2020.

- Umam, Khoirul. “Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi (Penafsiran Terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27–30, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82)”. *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Widyaningrum, Analisa. “Emotional Healing: Cara Self-Talk Ketika Kamu Sedang Terluka.” YouTube, diunggah oleh Analisa Channel pada 19 Oktober 2022. Diakses 1 Juli 2025
- Wijaya, R. “Makna syifa dalam Al-Qur’an (Analisis semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82) / The meaning of shifa in the Qur’an (Roland Barthes’ semiotics analysis on QS al-Isra 82)”. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, 16, No. 2, (2021).
- Yasir, Muhammad, dan Ade Jamaruddin. *Studi Al-Qur’an*. Riau: Asa Riau, Cetakan I, 2016.
- Yudiani, E. “Dinamika jiwa dalam perspektif psikologi Islam”. *JIA: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, 14, No. 1, 2013.
- Yumnah, Siti, dan Abdul Khakim. “Konsep Zikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam.” *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan* 13, No. 1, 2019.
- Yunita, Mutiara Mirah, dan Teguh Lesmana. “Hubungan Mindfulness dan Vigor dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas X.” *Jurnal Psikologi Proyeksi* 14, No. 2, 2019.
- Zakiah, N. “Menjaga kesehatan mental dengan self-healing (Studi analisis tafsir maqasidi” *Tesis* Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2022.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nita Fitriyani lahir di Depok, Jawa Barat, pada tanggal 15 Desember 2001. Sejak kecil hingga dewasa, penulis tinggal di Cimpacun Kec. Tapos Kota Depok. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Mulyadi dan Lita Sutinah. Pendidikan Dasar ditempuh di SDN Cimpacun 1, penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar pada tahun 2014, kemudian melanjutkan jenjang Menengah Pertama di Pondok Pesantren Awwaliyah Al-Asiyah Cibinong Bogor dan menyelesaikan pendidikan SMP pada tahun 2017. Penulis melanjutkan Pendidikan di jenjang Menengah Atas di SMA Pesantren Modern At-Taqwa Gunung Putri Bogor, dan berhasil diselesaikan pada tahun 2020. Sejak awal tahun 2021, penulis memulai perjalanan menghafal Al-Qur'an di Pesantren Tahfidz Maskanul Huffadz. Dengan dorongan semangat pribadi serta dukungan kedua orang tua, pada tahun 2021 penulis melanjutkan pendidikan formalnya di Universitas PTIQ Jakarta pada Program Sudi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Adapun karya penulis selama kuliah:

1. Artikel jurnal yang di terbitkan oleh *JIKTA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Pada tahun 2023, dengan judul "Implementasi Hadis Ziarah Makam Syuhada Terhadap Tradisi Haul Abah Guru Sekumpul Di Martapura, Kalimantan Selatan". Artikel ini ditulis secara berkelompok bersama rekan-rekan penulis lainnya.